

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
Одеський державний університет внутрішніх справ

СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ: СУЧАСНІ МОДЕЛІ ТА СТРАТЕГІЇ

Практичний посібник



Видавництво
«Юридика»
2026

УДК 159.92

C17

Рецензенти:

Євдокімова Олена Олександрівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціології та психології Харківського національного університету внутрішніх справ;

Васютинська Оксана Григорівна – кандидат психологічних наук, начальник відділу психологічного забезпечення Головного управління Національної поліції України в Одеській області

*Рекомендовано Вченою радою
Одеського державного університету внутрішніх справ
Протокол № 6 від 26 травня 2026*

Система психологічного супроводу професійної діяльності працівників поліції: сучасні моделі та стратегії (практичний посібник) / О. Г. Бабчук, І. В. Бужина, О. М. Пасько та ін. – Одеса : Видавництво «Юридика», 2026. – 216 с.

ISBN 978-617-8804-14-5

Посібник присвячено організації системи психологічного супроводу професійної діяльності працівників поліції в сучасних умовах. У ньому розкрито теоретичні засади, сучасні моделі та практичні стратегії психологічної підтримки, спрямовані на розвиток стресостійкості, психологічної готовності, навичок саморегуляції та забезпечення психічного здоров'я правоохоронців в умовах підвищеного ризику.

УДК 159.92

ISBN 978-617-8804-14-5

© Колектив авторів, 2026
© ОДУВС, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	4
 <i>Бабчук О. Г.</i> КОМПЛЕКСНА СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ: ТЕОРІЯ, МОДЕЛІ ТА ПРАКТИКИ ПІДТРИМКИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ	6
 <i>Бужина І. В.</i> ПСИХОЛОГІЧНА СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ПРАВООХОРОНЦІВ	46
 <i>Пасько О. М.</i> ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТИ	84
 <i>Дмитрук З. А.</i> СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ	120
 <i>Коваленко Т. В.</i> МЕТОДИ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ТА МОНІТОРИНГУ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПЕРСОНАЛУ	158
 ДОДАТКИ	196

ВСТУП

Сучасні умови діяльності працівників Міністерства внутрішніх справ України характеризуються високим рівнем екстремальності, непередбачуваності та значного соціально-психологічного навантаження. Воєнний стан, постійна загроза життю, моральні дилеми, інтенсивна динаміка подій і підвищена відповідальність за безпеку громадян формують ситуацію, в якій професійна ефективність правоохоронців безпосередньо залежить від рівня їхньої психологічної готовності, стресостійкості та здатності до саморегуляції.

За таких умов психологічне забезпечення професійної діяльності в системі МВС набуває статусу не лише допоміжного елементу кадрової політики, а ключового чинника збереження психічного здоров'я, профілактики емоційного вигорання та підтримання професійної надійності особового складу. Ефективна психологічна підтримка забезпечує здатність працівників діяти злагоджено, приймати виважені рішення в умовах ризику, дотримуватися етичних стандартів, зберігати внутрішню стабільність і підтримувати довіру громадян до правоохоронних органів.

У посібнику систематизовано сучасні підходи до організації психологічного забезпечення професійної діяльності працівників МВС, розкрито структуру, принципи та функції відповідної системи, а також представлено моделі психологічної підтримки в умовах екстремальних ситуацій. Значну увагу приділено формуванню психологічної готовності до дій у ситуаціях підвищеного ризику, розвитку стресостійкості, навичок саморегуляції, емоційної

врівноваженості, моральної стійкості та когнітивної гнучкості як ключових компонентів професійної надійності.

Окремий акцент зроблено на теоретико-практичних засадах психологічного супроводу в період воєнного стану. Розглянуто можливості впровадження тренінгових програм, технік релаксації, медитаційних практик, когнітивно-поведінкових методів і кризових інтервенцій, спрямованих на підвищення рівня психоемоційної стабільності працівників поліції. Висвітлено підходи до розвитку стратегій саморегуляції, формування адаптивних копінг-механізмів, оптимізації командної взаємодії та збереження працездатності в умовах стресу і конфлікту.

Важливим компонентом є аналіз методів психодіагностики та моніторингу емоційного стану персоналу, що забезпечують своєчасне виявлення ознак психоемоційного виснаження, тривожності, порушень адаптації та зниження мотивації до професійної діяльності. Запропоновані інструменти сприяють обґрунтованому плануванню психологічного супроводу та впровадженню індивідуальних і групових програм відновлення ресурсного потенціалу працівників.

Посібник узагальнює результати наукових досліджень і практичного досвіду у сфері правоохоронної психології та спрямований на формування цілісного уявлення про сучасні підходи до психологічного забезпечення діяльності працівників МВС. Представлені матеріали орієнтовані на підвищення рівня психологічної готовності, розвиток стресостійкості, формування професійної культури та забезпечення психологічної безпеки в умовах сучасних викликів.

Видання адресовано науково-педагогічним працівникам, практичним психологам, курсантам і слухачам закладів вищої освіти системи МВС, а також фахівцям, діяльність яких пов'язана з організацією психологічної підтримки персоналу силових структур у складних та кризових умовах.



Бабчук Олена Григоріївна

кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології та педагогіки
Одеського державного університету внутрішніх справ

КОМПЛЕКСНА СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ: ТЕОРІЯ, МОДЕЛІ ТА ПРАКТИКИ ПІДТРИМКИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Анотація. У розділі представлено комплексний науково-практичний підхід до організації психологічного супроводу працівників поліції. Розкрито сутність, принципи, завдання та структуру системи психологічного забезпечення, спрямованої на збереження психічного здоров'я, розвиток стресостійкості, підвищення професійної ефективності та забезпечення психологічної безпеки особового складу в умовах підвищеного ризику. Особливу увагу приділено розробленню й упровадженню моделей психологічної підтримки, які інтегрують теоретичні засади з практичними інструментами допомоги працівникам МВС. У межах розділу подано розроблені тренінгові програми: «Єдина стратегія психологічної підтримки персоналу МВС»; «Психологічна готовність працівників МВС до дій в екстремальних ситуаціях»; «Кризова інтервенція: психологічна підтримка працівників МВС у надзвичайних ситуаціях»; «Аутопсихологічна підготовка працівників МВС: розвиток

навичок саморегуляції та емоційної стійкості». Запропоновані програми спрямовані на формування в працівників системи МВС єдиної стратегії психологічної підтримки, розвитку особистісної впевненості, самоконтролю, професійної зрілості та емоційної стабільності.

Ключові слова: професійна діяльність, моделі, психологічна підтримка, працівники МВС, екстремальні умови, стресостійкість, саморегуляція, кризова інтервенція, аутопсихологічна підготовка, психічне здоров'я, психологічна готовність, тренінгова програма, емоційна стійкість.

Психологічне забезпечення професійної діяльності працівників Міністерства внутрішніх справ України є важливою складовою системи організаційно-управлінської та кадрової політики, спрямованої на збереження психічного здоров'я особового складу, підвищення ефективності виконання службових завдань і профілактику професійних деформацій. Воно розглядається як цілісна система науково обґрунтованих заходів, спрямованих на вивчення, підтримку, розвиток і корекцію психологічних характеристик працівників МВС, необхідних для успішного виконання ними службово-бойових завдань, особливо в умовах підвищеної небезпеки, стресу та ризику [2; 11; 12].

У теоретико-методологічному контексті психологічне забезпечення базується на принципах системного, діяльнісного, акмеологічного, гуманістичного та ресурсного підходів:

Системний підхід передбачає розгляд психологічного забезпечення як цілісної, багаторівневої та взаємопов'язаної системи, у якій усі елементи – діагностика, профілактика, розвиток, корекція, реабілітація, консультування – функціонують у єдності, забезпечуючи ефективність і результативність роботи психолога. Такий підхід дає змогу враховувати як зовнішні фактори (організаційне середовище, соціальні умови, специфіку службової діяльності), так і внутрішні – особистісні ресурси, мотивацію, психоемоційний стан

працівників. У межах системного підходу психологічне забезпечення розглядається не як одноразова допомога, а як безперервний процес супроводу особистості працівника протягом усієї його професійної кар'єри.

Діяльнісний підхід зосереджує увагу на розумінні психологічних закономірностей службової діяльності поліцейських, які працюють у складних, динамічних і потенційно небезпечних умовах. Він передбачає вивчення структури діяльності, її мотиваційних, когнітивних і емоційно-вольових компонентів, що визначають успішність виконання службових завдань. З позицій діяльнісного підходу психолог виступає як фахівець, який не лише аналізує поведінку працівника, а й допомагає формувати внутрішні механізми саморегуляції, концентрації уваги, оперативного мислення, емоційної витримки. Цей підхід дозволяє адаптувати методи психологічної підготовки до реальних умов служби, моделювати стресові ситуації, тренувати навички прийняття рішень у критичних обставинах.

Акмеологічний підхід підкреслює орієнтацію на досягнення професійних вершин, розвиток зрілої, компетентної, самореалізованої особистості працівника. У контексті психологічного забезпечення МВС акмеологічний підхід означає створення умов для розкриття внутрішнього потенціалу фахівця, підвищення його професійної мотивації, розвитку почуття відповідальності та професійної гідності. Особливе значення надається розвитку рефлексії, самопізнання та прагнення до постійного вдосконалення. Саме ці чинники забезпечують не лише ефективність професійної діяльності, а й її гуманістичний, морально зрілий характер.

Гуманістичний підхід акцентує увагу на визнанні унікальності та цінності кожної особистості, орієнтуючи психолога на повагу до внутрішнього світу працівника, його потреб, переживань, переконань і життєвих цілей. Гуманістична парадигма в діяльності психологічної служби МВС проявляється у прагненні створити довірливу атмосферу взаємодії, у якій людина не відчуває осуду, тиску чи страху, а сприймає психолога як партнера, який допомагає

розкрити ресурси та знайти внутрішню рівновагу. Гуманістичний підхід також передбачає формування у працівників емпатії, моральної стійкості, здатності до співчуття, що має особливе значення у спілкуванні з постраждалими, затриманими, громадянами в кризових станах.

Ресурсний підхід спрямований на виявлення, розвиток і зміцнення внутрішніх психологічних ресурсів особистості, що забезпечують ефективну діяльність і психічне благополуччя. Йдеться про такі ресурси, як стресостійкість, емоційна врівноваженість, самоконтроль, комунікативна компетентність, оптимізм, здатність до відновлення після травматичних подій. Ресурсний підхід вимагає від психолога не лише виявляти слабкі сторони працівника, а й активізувати його сильні сторони, створювати умови для мобілізації життєвих сил і потенціалу. У практичному плані це реалізується через програми розвитку емоційного інтелекту, тренінги саморегуляції, формування позитивного мислення та навичок подолання стресу.

Основними принципами психологічного забезпечення є науковість, системність, превентивність, комплексність, конфіденційність та індивідуальний підхід. Реалізація цих принципів дозволяє забезпечити ефективність роботи психологічної служби МВС, створити умови для збереження психічного благополуччя особового складу та формування сприятливого соціально-психологічного клімату в колективах [6].

Принцип науковості передбачає, що психологічне забезпечення має ґрунтуватися на сучасних досягненнях психологічної науки, емпірично підтверджених методиках і теоретичних концепціях. Впровадження новітніх технологій психодіагностики, тренінгових і психокорекційних методів забезпечує високу якість роботи фахівця, підвищує достовірність оцінки психологічних станів і характеристик персоналу. Науковість означає також необхідність постійного оновлення знань, обміну досвідом, участі у професійних конференціях, семінарах, підвищенні кваліфікації психологів

МВС відповідно до сучасних стандартів і викликів професійного середовища.

Принцип системності визначає, що психологічна робота має здійснюватися на всіх рівнях – індивідуальному, груповому та організаційному – і бути інтегрованою в управлінську структуру МВС. Це передбачає взаємозв'язок між усіма етапами психологічного забезпечення: від добору та підготовки кадрів до моніторингу їхнього психоемоційного стану, профілактики професійних деструкцій і реабілітації після кризових ситуацій. Системність також означає узгодженість дій психологів, командирів, медичних працівників і керівництва, що дозволяє сформувати єдиний підхід до підтримки персоналу.

Принцип превентивності підкреслює важливість запобігання психологічним проблемам ще до їхнього прояву. Основна увага приділяється не лише усуненню наслідків стресових ситуацій, а й формуванню психологічної готовності, навичок саморегуляції, управління емоціями, стресостійкості та адекватного реагування на складні події. Профілактична робота включає раннє виявлення ознак емоційного виснаження, вигорання, конфліктності, зниження мотивації до служби. Завдяки превентивним заходам знижується ризик виникнення критичних інцидентів і підвищується ефективність функціонування колективів.

Принцип комплексності означає охоплення всіх аспектів діяльності працівників МВС – професійних, емоційних, когнітивних, комунікативних, соціальних і морально-етичних. Психологічне забезпечення не може обмежуватися лише діагностикою або консультуванням; воно включає цілісну систему заходів – від психопрофілактики та психотренінгу до психологічної реабілітації після травматичних подій. Комплексність також передбачає інтеграцію методів різних напрямів психології – клінічної, соціальної, когнітивної, військової, організаційної – з урахуванням специфіки служби в МВС.

Принцип конфіденційності є базовою етичною нормою діяльності психолога. Він забезпечує довіру між фахівцем і працівником,

створює умови для відвертого обговорення внутрішніх переживань, труднощів, особистісних проблем. Збереження професійної таємниці – необхідна умова ефективної психологічної допомоги, оскільки без почуття безпеки й упевненості в нерозголошенні інформації працівники не готові відкрито звертатися за підтримкою. Дотримання цього принципу формує позитивний імідж психологічної служби та підвищує її авторитет серед особового складу.

Принцип індивідуального підходу передбачає врахування особистісних особливостей кожного працівника: його темпераменту, характеру, мотивації, життєвого досвіду, рівня стресостійкості, попередніх психотравмувальних подій. Психологічні рекомендації, методи допомоги й розвитку повинні відповідати конкретним потребам і психологічному профілю фахівця. Індивідуальний підхід дозволяє глибше зрозуміти внутрішні причини труднощів, знайти оптимальні шляхи їх подолання та сприяти особистісному й професійному зростанню.

Реалізація зазначених принципів у практиці психологічного забезпечення створює надійне підґрунтя для ефективної діяльності психологічної служби МВС. Вона дозволяє забезпечити стабільність психоемоційного стану працівників, підтримати їх у кризових ситуаціях, сформувати довірливу атмосферу в колективі, підвищити рівень згуртованості, взаємоповаги й відповідальності. Дотримання принципів науковості, системності, превентивності, комплексності, конфіденційності та індивідуального підходу сприяє створенню умов для збереження психічного благополуччя особового складу, підвищує ефективність службової діяльності та забезпечує формування здорового морально-психологічного клімату в органах внутрішніх справ.

До головних завдань психологічного забезпечення діяльності працівників Міністерства внутрішніх справ належать різноспрямовані, але взаємопов'язані напрями роботи, що охоплюють як етапи професійного становлення співробітників, так і постійний супровід їхньої службової діяльності [9].

Першим і надзвичайно важливим завданням є вивчення індивідуально-психологічних особливостей працівників. Це включає комплексну психодіагностику особистісних якостей, рівня емоційної стабільності, мотиваційної сфери, когнітивних процесів, стилю спілкування та поведінкових стратегій. Таке вивчення дає змогу визначити сильні сторони працівника, виявити потенційні ризики дезадаптації чи професійних деформацій, а також розробити індивідуальні рекомендації щодо оптимізації його діяльності. Психологічні дослідження дозволяють об'єктивно оцінювати відповідність особистісних якостей вимогам служби, а також прогнозувати ефективність виконання службових завдань.

Друге ключове завдання – психологічний відбір кандидатів до служби в МВС. Його мета – визначити придатність осіб до діяльності в умовах підвищеного ризику, стресу, відповідальності та морального навантаження. Відбір включає проведення психодіагностичних тестів, співбесід, спостережень, оцінювання рівня самоконтролю, стійкості до фрустрації, схильності до агресії, тривожності, комунікативних умінь і здатності до швидкого прийняття рішень у складних обставинах. Такий підхід дозволяє забезпечити якісний кадровий добір, мінімізувати ризики деструктивної поведінки та зберегти стабільність у колективах.

Важливою складовою є розвиток професійно важливих якостей [10], до яких належать спостережливість, уважність, саморегуляція, емоційна витримка, відповідальність, комунікативна компетентність, здатність до співпраці та прийняття рішень у ситуаціях невизначеності. Психологічне забезпечення сприяє формуванню цих якостей через тренінгові програми, навчальні курси, індивідуальні консультації та психологічне наставництво. Розвиток професійно важливих якостей є передумовою формування високого рівня професіоналізму, впевненості у власних силах і готовності діяти ефективно у складних обставинах.

Не менш значущим завданням є підготовка працівників до дій у стресових та екстремальних умовах [3]. Поліцейські часто

стикаються із ситуаціями небезпеки, агресії, насильства, втрати, ризику для життя, тому їхня психологічна стійкість визначає успішність виконання службових функцій. Психологи МВС проводять спеціальні тренінги з розвитку стресостійкості, навчають методів саморегуляції, аутотренінгу, дихальних технік, візуалізації, управління емоціями. Знання механізмів психологічного захисту, навички мобілізації уваги й енергії в критичний момент дозволяють працівникам зберігати працездатність навіть у надзвичайних ситуаціях.

Важливий напрям – профілактика професійного вигорання, девіантної поведінки, конфліктів і деструктивних проявів. Постійний контакт із людським боєм, агресією, соціальною несправедливістю створює передумови для емоційного виснаження та морального відчуження. Психологи організовують семінари, групові заняття, консультації, що спрямовані на розвиток навичок емоційної грамотності, асертивної поведінки, конструктивного вирішення конфліктів. Вчасна профілактика вигорання знижує кількість порушень дисципліни, помилок у роботі та покращує морально-психологічний клімат у колективах [14].

Окремим блоком стоїть надання психологічної допомоги у кризових ситуаціях. Йдеться про підтримку працівників, які пережили травматичні події – втрату колег, участь у бойових діях, аварії, насильницькі інциденти, надзвичайні події. Допомога може мати індивідуальний або груповий формат і включає кризову інтервенцію, короткострокове консультування, роботу з посттравматичними реакціями, відновлення почуття безпеки та сенсу професійної діяльності. Психологічна підтримка у кризових ситуаціях допомагає запобігти розвитку ПТСР, депресій, тривожних розладів і сприяє швидшій адаптації до подальшої роботи [8].

Нарешті, одним із провідних завдань є проведення заходів психологічної реабілітації після надзвичайних подій. Реабілітаційна робота спрямована на поступове відновлення емоційної рівноваги, зниження рівня напруги, повернення до нормального функціонування після пережитих стресів. Вона передбачає застосування

методів індивідуальної та групової терапії, арттерапії, тілесноорієнтованих практик, тренінгів релаксації. Особливу увагу приділяють створенню підтримувального середовища, залученню родин працівників, формуванню позитивних міжособистісних зв'язків у колективах.

Функціонально діяльність психолога в системі Міністерства внутрішніх справ охоплює широкий спектр напрямів, що забезпечують всебічну психологічну підтримку особового складу [7]. До основних напрямів відносять діагностичний, консультативний, профілактичний, корекційний, тренінговий та освітній, кожен з яких має свої специфічні завдання, методи й форми реалізації. Психолог у системі МВС є не лише виконавцем допоміжних функцій, а повноправним учасником управлінського процесу, стратегічним партнером керівництва, що бере участь у формуванні політики психологічної безпеки, профілактики професійних ризиків і розвитку кадрового потенціалу.

Діагностичний напрям діяльності психолога передбачає системне вивчення психологічних характеристик працівників, їхнього емоційного стану, професійних установок, рівня стресостійкості, комунікативних і когнітивних здібностей. Психодіагностика здійснюється як під час первинного відбору кандидатів до служби, так і в процесі періодичного моніторингу психологічного стану персоналу. Використання стандартизованих тестових методик, анкет, проєктивних і спостережних технік дає змогу оцінювати професійну придатність, виявляти ризики дезадаптації, девіантної поведінки або емоційного вигорання. Отримані результати використовуються для прийняття управлінських рішень, планування індивідуальної роботи та формування психологічних рекомендацій.

Консультативний напрям охоплює індивідуальну та групову роботу з працівниками, які переживають труднощі професійного чи особистого характеру. Психолог допомагає опрацювати стресові події, вирішити міжособистісні конфлікти, подолати емоційні кризи, невпевненість, агресію або тривожність. Консультування спрямоване на розвиток навичок саморегуляції, адаптації до умов служби,

підвищення самооцінки та впевненості у власних силах. Особливе місце займає робота з родинами працівників МВС, оскільки гармонійні сімейні відносини є важливим чинником стабільності психоемоційного стану та профілактики професійного вигорання.

Профілактичний напрям зосереджується на попередженні психологічних проблем, професійних деформацій, девіантних проявів, конфліктів і кризових станів. Психолог проводить профілактичні бесіди, групові заняття, лекції, тренінги, спрямовані на розвиток емоційної компетентності, комунікативної культури, навичок саморегуляції. Значну увагу приділяють формуванню здорового колективного клімату, взаємоповаги, довіри між керівництвом і підлеглими. Профілактика також включає моніторинг морально-психологічного стану підрозділів, своєчасне виявлення ознак дезадаптації та надання допомоги на ранніх етапах.

Корекційний напрям передбачає застосування спеціальних психологічних методів і технік для усунення або пом'якшення небажаних психоемоційних станів, поведінкових відхилень і деструктивних установок. Це може бути індивідуальна або групова психокорекція, спрямована на відновлення внутрішньої рівноваги, розвиток адаптивних стратегій поведінки, підвищення самоконтролю, емоційної врівноваженості. У разі потреби психолог організовує психотерапевтичну підтримку для осіб, які пережили травматичні події або перебувають у стані психологічного виснаження.

Тренінговий напрям діяльності психолога спрямований на розвиток професійно важливих якостей, підвищення психологічної готовності до дій у стресових та екстремальних умовах, формування командної взаємодії. Проводяться тренінги з розвитку комунікативних навичок, лідерства, емоційної стійкості, конфліктологічної компетентності, кризової інтервенції. Важливо, що тренінгові програми розробляються з урахуванням специфіки завдань різних служб – патрульної, слідчої, оперативної, охоронної тощо. Такі заняття підвищують ефективність виконання службових обов'язків, сприяють професійному росту та згуртованості колективів.

Освітній напрям реалізується через проведення психопросвітницької роботи серед працівників і керівного складу, підготовку методичних матеріалів, рекомендацій, навчальних посібників. Психолог інформує персонал про механізми стресу, профілактику вигорання, методи самодопомоги, особливості спілкування з громадянами, які перебувають у кризових станах. Освітня діяльність має також профілактичний характер, оскільки підвищує психологічну грамотність особового складу та формує культуру турботи про власне психічне здоров'я.

Крім того, психолог бере участь у розслідуванні подій, пов'язаних із травматичними переживаннями працівників, проводить аналіз психологічних причин критичних інцидентів, розробляє рекомендації щодо запобігання подібним випадкам у майбутньому. Важливим аспектом є забезпечення підтримки після кризових ситуацій – організація де-брифінгових зустрічей, групових обговорень, відновлення довіри та командного духу.

Таким чином, діяльність психолога в системі МВС має багатовимірний характер і поєднує функції науковця, консультанта, педагога, тренера та кризового інтервента. Його робота спрямована не лише на усунення негативних наслідків стресу, а й на створення умов для гармонійного розвитку особистості, підвищення професійної ефективності, зміцнення морально-психологічного потенціалу колективів і підтримання високого рівня психологічної безпеки в системі органів внутрішніх справ.

Психологічне забезпечення діяльності МВС має не лише прикладне, а й стратегічне значення, оскільки воно визначає загальну ефективність функціонування всієї системи внутрішніх справ, забезпечує її стабільність, керованість і гуманістичну спрямованість. Його роль виходить далеко за межі надання допомоги окремим працівникам – воно формує основу психологічної безпеки організації, впливає на якість управлінських рішень, рівень довіри в колективах і професійну культуру правоохоронців.

Передусім психологічне забезпечення створює умови для формування психологічної готовності працівників до дій у кризових ситуаціях. Ця готовність включає здатність швидко мобілізувати внутрішні ресурси, приймати обґрунтовані рішення під тиском, діяти злагоджено в умовах небезпеки та невизначеності. Завдяки системній підготовці, тренінгам і розвитку навичок саморегуляції працівники навчаються ефективно контролювати емоції, долати страх, зберігати концентрацію уваги та впевненість у складних обставинах [5].

Важливим стратегічним завданням є підвищення стресостійкості особового складу, адже діяльність у системі МВС пов'язана з постійними психічними навантаженнями, контактом із конфліктними або травматичними ситуаціями, високим рівнем відповідальності. Психологічна служба формує у працівників навички емоційної стійкості, толерантності до фрустрації, здатності до адаптації та збереження внутрішньої рівноваги навіть після тривалих стресових впливів. Це сприяє не лише особистому благополуччю, а й ефективності службових дій.

Не менш значущим аспектом є зниження рівня професійного вигорання, що є однією з найпоширеніших проблем серед правоохоронців. Завдяки цілеспрямованим програмам психопрофілактики, регулярним консультаціям, групам психологічної підтримки та розвитку культури турботи про психічне здоров'я вдається запобігати емоційному виснаженню, зберігати позитивну мотивацію, почуття професійної значущості та морального задоволення від служби.

Психологічне забезпечення також виконує важливу інтеграційну функцію, сприяючи зміцненню колективної згуртованості та корпоративної ідентичності. Сформований психологічно здоровий колектив, заснований на взаємній довірі, повазі та підтримці, є запорукою стабільної роботи підрозділів і ефективного виконання завдань. Групові тренінги, командоутворюючі заходи, спільне обговорення цінностей і стандартів поведінки допомагають створити атмосферу взаєморозуміння та взаємної відповідальності.

Наявність єдиної системи психологічного супроводу забезпечує узгодженість у реалізації завдань професійної підготовки, розвитку, адаптації та реабілітації особового складу. Завдяки цьому психологічна робота набуває системного характеру: вона не зводиться до епізодичних втручань, а є постійним процесом підтримки працівників на всіх етапах їхньої кар'єри. Такий підхід дозволяє своєчасно виявляти проблеми, прогнозувати ризики, оптимізувати управлінські рішення та підвищувати ефективність функціонування органів внутрішніх справ у цілому.

Отже, психологічне забезпечення професійної діяльності працівників МВС є важливим складником управління людськими ресурсами, спрямованим на розвиток особистісного потенціалу співробітників, збереження їхнього психічного здоров'я та зміцнення морально-психологічного клімату колективів. Це цілісна система, що поєднує наукові знання, професійну компетентність і гуманістичні цінності, забезпечуючи ефективність та безпечність правоохоронної діяльності в сучасних умовах.

З метою підвищення результативності психологічного забезпечення пропонується впровадження тренінгової програми «ЄДИНА СТРАТЕГІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПЕРСОНАЛУ МВС», яка сприятиме формуванню у працівників єдиної концепції психологічної підтримки, орієнтованої на збереження психічного здоров'я, розвиток стресостійкості, зміцнення згуртованості колективу та підвищення ефективності професійної діяльності.

Тренінгова програма «ЄДИНА СТРАТЕГІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПЕРСОНАЛУ МВС»

1. Загальна інформація

Тривалість: 2 дні (12 годин).

Форма проведення: інтерактивний тренінг

Цільова аудиторія: психологи, керівники підрозділів, представники кадрових служб, працівники оперативних і патрульних підрозділів.

Форма роботи: малі групи, практичні вправи, дискусії, рольові ігри, тренінгові модулі, психологічні техніки саморегуляції.

2. Мета тренінгу

Сформувати у працівників системи МВС єдину стратегію психологічної підтримки персоналу, спрямовану на збереження психічного здоров'я, розвиток стресостійкості, згуртованості колективу та підвищення ефективності професійної діяльності.

3. Завдання тренінгу

1. Ознайомити учасників із принципами психологічного забезпечення діяльності МВС.

2. Розвинути навички розпізнавання психологічних станів співробітників.

3. Навчити технік емоційної саморегуляції та швидкого відновлення.

4. Сформувати єдине розуміння механізмів командної підтримки.

5. Відпрацювати дії керівника й колективу під час кризових подій.

6. Підвищити особистісну готовність до роботи в умовах стресу, ризику й відповідальності.

4. Очікувані результати. Після завершення тренінгу учасники: знатимуть основи психологічного супроводу персоналу в системі МВС; володітимуть ефективними техніками саморегуляції, стабілізації емоційного стану; навчатимуться розпізнавати симптоми професійного вигорання та постстресових реакцій; матимуть навички кризової комунікації; зможуть застосовувати принципи командної підтримки в практичних ситуаціях; усвідомлюватимуть власну роль у формуванні здорового психологічного клімату.

5. Програма тренінгу

День 1. Психологічна підтримка як стратегічна основа ефективності служби

Модуль 1. Вступ та мотиваційний блок (45 хв)

Привітання, представлення учасників, визначення правил роботи групи.

Вправа «Метафорична візитівка»: кожен учасник представляє себе через образ або символ, що характеризує його професійний стан.

Обговорення очікувань і визначення цілей тренінгу.

Модуль 2. Теоретичні засади психологічної підтримки (90 хв)

Міні-лекція: сутність психологічного забезпечення в МВС;
функції психолога; взаємодія керівництва та персоналу.

Принципи системності, превентивності, комплексності
та гуманізму.

Обговорення в групах: «Що таке психологічна підтримка у моєму
підрозділі?»

Презентація групових результатів.

*Модуль 3. Психологічна діагностика та моніторинг стану пер-
соналу (90 хв)*

Ознайомлення з базовими методами психодіагностики (спосте-
реження, анкетування, короткі тести).

Вправа «Рівень мого ресурсу»: самооцінка психоемоційного
стану.

Розбір кейсу: як виявити ранні ознаки емоційного виснаження.

Міні-дискусія: етичні принципи та межі психологічного
втручання.

Модуль 4. Саморегуляція як ресурс психологічної стійкості (120 хв)

Практикум:

- «Дихання квадратом» – техніка швидкого зниження напруги.
- «М'язове розслаблення Джейкобсона».
- «Керована візуалізація» – уявлення безпечного місця.
- «Антистрес-план» – створення індивідуальної карти віднов-

лення ресурсу.

Обговорення: «Що допомагає мені залишатися стійким у кризо-
вих ситуаціях?»

Модуль 5. Рефлексія дня (30 хв)

Вправа «Мое відкриття сьогодні».

Заповнення аркуша зворотного зв'язку.

День 2. Практична реалізація стратегії підтримки та командна
згуртованість.

Модуль 6. Командна взаємодія та підтримка колег (90 хв)

Міні-вступ: поняття колективної стійкості.

Вправи:

1. «Підтримка плечем» – як надати допомогу колезі.
2. «Міст довіри» – побудова відносин довіри в колективі.
3. «Командна карта ресурсів» – виявлення сильних сторін групи.

Обговорення: роль емоційної компетентності керівника.

Модуль 7. Профілактика професійного вигорання (90 хв)

Міні-лекція: причини, фази, наслідки вигорання.

Вправа «Симптоми мого дня» – самоспостереження за станом.

Групова робота: «Антивигорання у нашому підрозділі» (розробка короткого плану дій).

Практика релаксації: «Дихання спокою».

Модуль 8. Кризова інтервенція та робота після критичних подій (120 хв)

Роль психолога і керівника після травматичних подій.

Алгоритм дій під час кризової ситуації («психологічна перша допомога»).

Моделювання: «Критичний інцидент – як діяти команді?»

Дебрифінг і обговорення.

Модуль 9. Вироблення єдиної стратегії психологічної підтримки (60 хв)

Робота в підгрупах: розроблення «Кодексу психологічної підтримки підрозділу».

Презентація групових результатів, формування узагальненого документа.

Вправа «Мій внесок у спільну стійкість».

Модуль 10. Підсумки тренінгу (30 хв)

Рефлексивна вправа «Метафора ресурсу».

Обговорення змін, які учасники готові впровадити у своїй службі.

Підбиття підсумків, вручення сертифікатів.

1. Методи та техніки роботи: інтерактивна лекція; групові обговорення; кейс-аналіз; практичні вправи та рольові ігри; релаксаційні

техніки (дихальні, тілесноорієнтовані, візуалізаційні); рефлексивні завдання; розроблення групових стратегій підтримки.

2. Матеріально-технічне забезпечення: мультимедійне обладнання (проектор, ноутбук); фліпчарт, маркери, аркуші формату А1–А4; метафоричні карти; музичний супровід; тестові опитувальники («Професійне вигорання», «Шкала стресостійкості»).

3. Оцінювання ефективності:

Анкетування до та після тренінгу.

Самооцінка рівня стресостійкості.

Спостереження тренера за груповою динамікою.

Письмовий зворотний зв'язок від учасників.

Аналіз групових продуктів (кодекс, карти ресурсів).

4. Підсумкові положення. Запровадження дводенного тренінгу «Єдина стратегія психологічної підтримки персоналу МВС» сприяє створенню спільного стандарту психологічної взаємодії в системі органів внутрішніх справ, підвищує рівень емоційної стійкості та професійної готовності працівників, формує культуру взаємодопомоги й корпоративної відповідальності.

Отже, психологічне забезпечення професійної діяльності працівників Міністерства внутрішніх справ України є важливою складовою ефективного функціонування всієї системи правоохоронних органів. Воно спрямоване на підтримку психічного здоров'я, розвиток професійно важливих якостей, профілактику деструктивних проявів та формування психологічної готовності до дій у складних і стресогенних умовах. Зміст психологічного забезпечення охоплює діагностику, корекцію, профілактику, навчання та розвиток, а також створення сприятливого морально-психологічного клімату в колективах.

Особливої актуальності психологічне забезпечення набуває тоді, коли професійна діяльність здійснюється в умовах підвищеної небезпеки, ризику чи невизначеності. Саме такі умови супроводжують роботу працівників МВС, які часто стикаються з надзвичайними ситуаціями, збройними конфліктами, аваріями,

катастрофами, актами агресії чи насильства. Подібні події мають потужний вплив на психіку, провокуючи стрес, страх, виснаження, а в окремих випадках – розвиток посттравматичних розладів.

У цих обставинах ефективність психологічного забезпечення визначається не лише системою профілактичних заходів, а й здатністю своєчасно організувати психологічну підтримку персоналу в екстремальних ситуаціях. Психологічна підтримка стає невід'ємним продовженням і практичним проявом психологічного забезпечення, коли необхідно оперативно стабілізувати емоційний стан працівників, допомогти їм відновити внутрішню рівновагу та працездатність.

Психологічна підтримка працівників Міністерства внутрішніх справ в умовах екстремальних ситуацій є одним із найважливіших напрямів забезпечення ефективності їхньої професійної діяльності та збереження психічного здоров'я [1]. Службова діяльність у системі МВС передбачає постійне зіткнення з небезпекою, невизначеністю, конфліктами, загрозою життю й високим рівнем стресу. У таких умовах у працівників можуть виникати сильні емоційні реакції, перевтома, зниження працездатності, дезорганізація поведінки, що негативно впливає на ефективність виконання службових завдань і загальний психологічний стан колективів. Саме тому психологічна підтримка виступає не лише формою допомоги окремій людині, а й складовою стратегії управління людськими ресурсами системи внутрішніх справ.

Психологічна підтримка в екстремальних умовах – це комплекс цілеспрямованих заходів, спрямованих на стабілізацію емоційного стану працівників, профілактику стресових і травматичних розладів, підтримання психічної рівноваги та готовності до ефективних дій у критичних ситуаціях. Її сутність полягає в тому, щоб допомогти людині зберегти контроль над власними реакціями, не допустити розвитку деструктивних емоцій і забезпечити відновлення внутрішніх ресурсів [11].

Від загальної системи психологічного забезпечення, яка формує психологічну готовність і професійну стійкість, логічно перейти

до розгляду моделей психологічної підтримки в умовах екстремального стану працівників МВС, що конкретизують, як саме на практиці реалізується допомога особовому складу під час кризових подій, бойових дій чи надзвичайних ситуацій. Саме ці моделі відображають комплексний підхід до підтримання психічного здоров'я правоохоронців у найбільш напружених і небезпечних умовах служби.

У практиці психологічного забезпечення діяльності Міністерства внутрішніх справ України використовуються кілька взаємопов'язаних моделей психологічної підтримки, які відображають послідовність, логіку й динаміку психологічної роботи з персоналом у різні періоди екстремальної ситуації. До таких моделей належать превентивна модель, кризова інтервенція, психологічний супровід та аутопсихологічна підготовка.

У комплексі ці моделі створюють багаторівневу систему психологічної підтримки персоналу МВС, що забезпечує неперервність, послідовність і цілісність психологічної допомоги – від профілактичних заходів до формування високого рівня саморегуляції та внутрішньої стійкості. Кожна з моделей – превентивна, кризова, супровідна та аутопсихологічна – виконує свою функцію, але разом вони утворюють єдиний механізм підтримки психічного здоров'я, професійної ефективності й соціально-психологічної стабільності особового складу. Їхнє впровадження підвищує стресостійкість, професійну готовність, згуртованість колективів і сприяє збереженню психічного здоров'я працівників у процесі виконання службових обов'язків, особливо в умовах підвищеного ризику, невизначеності чи воєнного стану. Важливо, що реалізація цієї системи передбачає не лише зовнішній психологічний вплив, а й активну участь самих працівників у розвитку власних ресурсів, умінь саморегуляції та психологічної грамотності.

З метою практичного впровадження зазначених моделей доцільно використовувати спеціальні тренінгові програми, які формують необхідні знання, вміння та навички на кожному рівні психологічної підтримки. Кожен тренінг має свою мету, завдання,

зміст, структуру й очікувані результати, що відповідають певному етапу професійної діяльності та психологічного розвитку працівників МВС.

Надалі розглянемо ці моделі більш детально та представимо програми тренінгів, які реалізують їх практичний зміст: Превентивна модель психологічної підтримки – тренінг *«Психологічна готовність працівників МВС до дій в екстремальних ситуаціях»*; Кризова модель психологічної допомоги – тренінг *«Кризова інтервенція: психологічна підтримка працівників МВС у надзвичайних ситуаціях»*; Модель психологічного супроводу – тренінг *«Профілактика професійного вигорання та формування командної стійкості»*; Аутопсихологічна модель самопідтримки – тренінг *«Аутопсихологічна підготовка працівників МВС: розвиток навичок саморегуляції та емоційної стійкості»*:

1. *Превентивна модель* зорієнтована на попередження негативних психічних наслідків службової діяльності в умовах підвищеного ризику. Її головною метою є формування психологічної готовності працівників до дій у стресових і небезпечних обставинах, розвиток емоційної стійкості, навичок самоконтролю та внутрішньої зібраності. У межах цієї моделі проводяться психопрофілактичні заходи, тренінги з управління стресом, навчання методам саморегуляції, візуалізації, концентрації уваги, а також формуються навички конструктивної взаємодії у команді.

Особлива увага в превентивній моделі приділяється психологічному добору та адаптації кадрів, оскільки своєчасне виявлення осіб із низьким рівнем стресостійкості або схильністю до деструктивних реакцій дає змогу попередити можливі кризові прояви під час виконання службових обов'язків. Психологи проводять діагностику індивідуально-психологічних особливостей, аналізують рівень емоційної стабільності, вольових якостей, толерантності до стресу та фрустрації.

Важливим компонентом цієї моделі є формування навичок командної підтримки – розвитку культури взаємоповаги, довіри,

відповідальності та колегіальності у колективах. Психологи навчають керівників і працівників принципам психологічної безпеки у спілкуванні, запобіганню конфліктам, конструктивному вирішенню напружених ситуацій. Такі заходи сприяють створенню в підрозділі здорового соціально-психологічного клімату, який сам по собі виступає захисним чинником від розвитку стресових розладів.

Крім того, превентивна модель передбачає психологічну освіту персоналу, спрямовану на підвищення рівня усвідомлення власних психічних станів і потреб, розвиток емоційної грамотності та само-рефлексії. Працівники вчаться розпізнавати ранні ознаки перетому, емоційного вигорання чи тривожності, своєчасно застосовувати методи самодопомоги, звертатися за фаховою підтримкою до психолога.

Значну роль відіграють тренінги психологічної готовності до екстремальних ситуацій, під час яких моделюються можливі кризові події – затримання озброєних правопорушників, участь у спеціальних операціях, рятувальні заходи тощо. Такі тренінги допомагають сформувати у працівників навички швидкого прийняття рішень, контролю над емоціями, взаємодії в умовах небезпеки та високої відповідальності.

Тренінги психологічної готовності до екстремальних ситуацій посідають важливе місце у системі психологічного забезпечення діяльності працівників Міністерства внутрішніх справ. Їх основна мета – сформувати у співробітників здатність ефективно діяти в умовах підвищеного ризику, небезпеки, невизначеності й психологічного напруження, зберігаючи при цьому самоконтроль, професійну зібраність та емоційну врівноваженість [4].

Такі тренінги мають прикладний характер і базуються на принципах практичності, системності, реалістичного моделювання ситуацій та інтеграції психологічних, фізіологічних і когнітивних аспектів діяльності. Вони спрямовані не лише на засвоєння теоретичних знань про природу стресу, а й на відпрацювання конкретних умінь і навичок поведінки в екстремальних умовах.

Основними завданнями тренінгів є: розвиток стресостійкості та здатності швидко відновлювати працездатність після психічного напруження; формування навичок емоційної саморегуляції та контролю поведінкових реакцій; навчання ефективним стратегіям подолання стресу («копінг-стратегіям»); розвиток командної взаємодії та довіри між членами колективу; моделювання реальних ситуацій ризику й формування адекватних реакцій; підвищення рівня психологічної готовності до прийняття рішень у стресових умовах.

Структура тренінгу психологічної готовності до екстремальних ситуацій зазвичай включає три етапи:

1. Підготовчий етап. Учасники знайомляться з психологічними особливостями діяльності в умовах небезпеки, отримують базові знання про фізіологічні реакції організму на стрес, вчать усвідомлювати власний рівень напруги та його вплив на ефективність дій.

2. Практичний етап. Проводяться вправи, що моделюють екстремальні або кризові ситуації. Використовуються методики «стресового занурення», рольові ігри, ситуаційні задачі, вправи на концентрацію уваги, швидкість прийняття рішень, регуляцію дихання, мобілізацію ресурсів.

Зокрема, ефективними є вправи типу:

- «*Контроль дихання*» (зниження рівня напруги).
- «*Холодна голова*» (відновлення раціонального мислення у стресі).
- «*Командний виклик*» (взаємодія в умовах ризику).
- «*Симуляція надзвичайної події*» (відпрацювання послідовності дій).

3. Рефлексивно-аналітичний етап. Обговорення пережитого досвіду, аналіз індивідуальних реакцій і помилок, формування висновків щодо власної психологічної готовності. Психолог допомагає учасникам усвідомити свої сильні сторони, ресурси та напрямки подальшого розвитку.

Очікуваними результатами таких тренінгів є: підвищення рівня емоційної стабільності та впевненості у власних силах; зниження

рівня тривожності під час виконання службових завдань; покращення здатності до швидкого прийняття рішень у критичних ситуаціях; зміцнення командної згуртованості та взаємної підтримки; підвищення ефективності дій у стресових умовах.

Таким чином, тренінги психологічної готовності до екстремальних ситуацій виступають ключовим інструментом превентивної моделі психологічного забезпечення, оскільки формують у працівників МВС не лише необхідний рівень стресостійкості, а й особистісну впевненість, самоконтроль та професійну зрілість. Вони є запорукою психологічної безпеки, стабільності колективів і надійності правоохоронної системи в цілому. У цьому контексті представляємо тренінгову програму «ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ МВС ДО ДІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ», спрямовану на розвиток здатності ефективно діяти в умовах підвищеного ризику, зберігаючи працездатність, самовладання та професійну ефективність.

Тренінг «ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ МВС ДО ДІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ» [11, с. 61].

Тренінг спрямований на розвиток психологічної стійкості, самоконтролю та готовності працівників Міністерства внутрішніх справ ефективно діяти у стресових, небезпечних або непередбачуваних обставинах. Основна мета – формування у персоналу навичок подолання стресу, мобілізації внутрішніх ресурсів, емоційної саморегуляції та підтримки колег у кризових умовах.

Програма тренінгу розрахована на один день (6 годин) і поєднує короткі теоретичні блоки з практичними вправами, рольовими ситуаціями та груповими обговореннями.

У вступній частині учасники знайомляться між собою, визначають власні очікування від тренінгу та обговорюють значення психологічної готовності у професійній діяльності працівників МВС. За допомогою вправи «Метафоричний символ готовності» кожен учасник формулює свій внутрішній образ стійкості та впевненості.

Далі проводиться міні-лекція, у якій розглядаються основні поняття: природа стресу, його позитивна та негативна функції, етапи стресової реакції, типові психофізіологічні прояви напруження. Психолог пояснює, як емоційні реакції впливають на якість прийняття рішень, комунікацію та ефективність виконання службових завдань у критичних умовах.

Після теоретичного блоку відбувається самодіагностика рівня стресостійкості. За допомогою коротких опитувальників і вправи «Мое тіло у стресі» учасники вчаться усвідомлювати власні реакції на напруження, визначати сигнали перевтоми чи емоційного виснаження. Обговорення допомагає зрозуміти, що стрес є природною реакцією, а головне завдання – навчитися ним управляти.

Основна частина тренінгу присвячена практиці саморегуляції. Учасники опановують дихальну техніку «Квадрат спокою» (4×4×4×4), вправу на м'язову релаксацію за методом Джейкобсона, а також коротку медитативну практику «Безпечне місце», яка допомагає знизити рівень тривожності. Після виконання вправ проводиться обговорення відчуттів, складнощів і ефекту розслаблення.

Наступний етап – відпрацювання поведінки в умовах ризику. Психолог пропонує змодельовані службові ситуації (наприклад, затримання агресивної особи, надання допомоги постраждалому, реагування на конфліктну ситуацію в громадському місці). Учасники розподіляють ролі, демонструють дії в умовах тиску часу та емоційного напруження, після чого разом аналізують, які стратегії поведінки були ефективними, а які призводили до дезорганізації. Особлива увага приділяється взаємодії у команді, коротким інструкціям, збереженню спокою й контролю над тілесними реакціями.

У подальшій частині проводяться вправи на відновлення внутрішнього ресурсу. Використовуються техніки зняття напруження через дихання, позитивну візуалізацію, коротку аутотренінгову формулу («Я спокійний, уважний, зібраний, готовий діяти»). Для зниження емоційного навантаження застосовуються арттерапевтичні елементи – вправа «Мій ресурс», під час якої учасники

зображають кольорами або символами те, що допомагає їм залишатися сильними.

Завершується тренінг груповим обговоренням і вправою «Плече підтримки», у ході якої кожен висловлює слова вдячності та підтримки колегам. Це допомагає створити атмосферу довіри, відчуття командної єдності та взаємної відповідальності.

У заключній рефлексивній частині учасники формують власні висновки: що вони усвідомили про свій стиль реагування, які техніки саморегуляції виявилися найефективнішими, які зміни планують впровадити у службовій практиці. Кожен учасник заповнює коротку анкету самооцінки «Моя психологічна готовність після тренінгу».

Очікуваними результатами проведення одноденного тренінгу є підвищення усвідомлення власних психоемоційних реакцій, опанування практичних технік зниження напруги, розвиток навичок концентрації уваги та внутрішньої мобілізації, а також формування культури взаємопідтримки у колективі.

Загалом тренінг сприяє підвищенню психологічної компетентності працівників МВС, формує впевненість у власних силах, стресостійкість, готовність діяти раціонально навіть у небезпечних ситуаціях і підтримувати колег у кризових умовах. Він може бути впроваджений як частина системи превентивної підготовки та психологічного забезпечення персоналу правоохоронних органів.

2. *Кризова інтервенція* (або кризова модель психологічної підтримки) застосовується безпосередньо під час або одразу після екстремальної події. Вона має короткотривалий, але надзвичайно інтенсивний характер і спрямована на стабілізацію емоційного стану, зниження рівня тривоги, відновлення орієнтації у ситуації та мобілізацію внутрішніх ресурсів особистості [13]. Основними методами є психологічна перша допомога, підтримувальне спілкування, короткі інтервенції, дебрифінг, допомога у вираженні почуттів і нормалізація емоційних реакцій. Головний принцип – діяти швидко, конкретно, з дотриманням поваги, конфіденційності й безоцінного ставлення до працівника.

Кризова інтервенція передбачає надання оперативної, короткострокової, але глибоко змістовної психологічної допомоги, спрямованої на мінімізацію гострих емоційних проявів і запобігання розвитку посттравматичних стресових розладів. Психолог або підготовлений керівник має створити атмосферу безпеки, довіри та підтримки, що дозволяє людині вільно висловлювати свої емоції, не боячись осуду чи знецінення.

У процесі кризового втручання важливим є забезпечення фізичного та психологічного комфорту, усунення факторів, які посилюють стрес, допомога у поверненні контролю над ситуацією. Психолог підтримує контакт із постраждалим, говорить коротко й спокійно, допомагає структурувати події («Що сталося?», «Що ти зараз відчуваєш?»), знижує рівень хаосу у свідомості, сприяє відновленню логічного мислення. Важливо дати людині зрозуміти, що її реакції є нормальними в ненормальній ситуації, тим самим зменшуючи відчуття безсилля та провини.

Залежно від інтенсивності події, кризова інтервенція може включати кілька етапів:

1. Оцінка стану – визначення рівня тривоги, ступеня дезорієнтації, потреб у невідкладній допомозі.
2. Психологічна стабілізація – застосування коротких технік дихання, заземлення, зниження емоційного збудження.
3. Емоційне розвантаження (дефузія) – створення умов для безпечного висловлення почуттів, вербалізація страху, болю, гніву.
4. Раціоналізація ситуації – допомога у відновленні логічного зв'язку між подіями, формулювання перших кроків до дії.
5. Підтримка та орієнтація у подальших діях – інформування про можливість звернення по допомогу, контакти фахівців, способи саморегуляції.

Крім індивідуальної роботи, ефективними є групові форми кризової підтримки, зокрема дебрифінги (обговорення подій у безпечному колі колег) або короткі групові зустрічі, під час яких учасники діляться своїми відчуттями, отримують підтримку від інших і розуміння, що вони не самі у своїх переживаннях.

Психолог або керівник, який здійснює кризову інтервенцію, повинен бути емоційно врівноваженим, витриманим, уважним слухачем, уникати нав'язування порад, оцінок чи обіцянок швидкого полегшення. У його завдання входить не аналіз події, а підтримка життєвих сил людини, відновлення її здатності діяти, думати, ухвалювати рішення.

Після стабілізації стану працівника важливо організувати подальше спостереження або психологічний супровід, адже наслідки сильного стресу можуть проявлятися пізніше у вигляді безсоння, тривожності, дратівливості, емоційного відчуження чи соматичних симптомів. З цією метою проводяться короткі повторні зустрічі або консультації, спрямовані на підтримку процесу відновлення.

Отже, кризова інтервенція – це перша і найважливіша лінія психологічного захисту особового складу в екстремальних умовах. Її своєчасне і професійне проведення дозволяє запобігти деструктивним наслідкам травматичних подій, зберегти психічну рівновагу працівників, підтримати їхню готовність до подальшої служби та зміцнити довіру до системи психологічного забезпечення МВС. У цьому контексті представляємо тренінгову програму «КРИЗОВА ІНТЕРВЕНЦІЯ: ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПРАЦІВНИКІВ МВС У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ», метою якої є формування в учасників умінь оперативно надавати психологічну допомогу колегам у кризових станах, розпізнавати ознаки гострої стресової реакції, застосовувати техніки стабілізації емоційного стану та відновлення внутрішніх ресурсів.

Тренінгова програма «КРИЗОВА ІНТЕРВЕНЦІЯ: ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПРАЦІВНИКІВ МВС У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ» [11, с. 62].

1. Загальна інформація

Тривалість: 1 день (6 академічних годин)

Форма проведення: інтерактивний тренінг

Цільова аудиторія: психологи підрозділів МВС, командири, інспектори з особового складу, працівники оперативних і патрульних служб.

Форма роботи: міні-лекції, моделювання ситуацій, рольові ігри, психотехнічні вправи, обговорення, рефлексія.

2. Мета тренінгу. Формування у працівників МВС практичних умінь надання кризової психологічної допомоги собі та колегам безпосередньо під час або після екстремальних подій, розвиток здатності до емоційної стабілізації, коротких інтервенцій і підтримувального спілкування в умовах стресу.

3. Завдання тренінгу

1. Ознайомити учасників із сутністю та принципами кризової інтервенції.

2. Розвинути навички швидкої оцінки психоемоційного стану людини після стресу.

3. Навчити методам короткотривалої психологічної стабілізації.

4. Відпрацювати техніки психологічної першої допомоги.

5. Сформувати вміння комунікації з постраждалими колегами та командою після критичних подій.

4. Очікувані результати. Після тренінгу учасники: усвідомлюють роль кризової інтервенції у системі психологічного забезпечення; володіють техніками короткої стабілізації стану (дихання, «заземлення», нормалізація реакцій); вміють вести підтримувальну комунікацію; знають алгоритм дій у кризових ситуаціях і послідовність етапів допомоги; здатні зменшити рівень тривоги в себе та колег після травматичних подій.

5. Програма тренінгу

Модуль 1. Вступ і мотиваційний блок (45 хв)

Привітання, знайомство, встановлення правил групи.

Вправа «Символ стійкості»: учасники обирають метафоричний образ, який символізує психологічну підтримку.

Міні-лекція: поняття «кризова інтервенція», її місце в системі психологічного забезпечення МВС.

Обговорення: «Що відчуває людина у стані шоку?»

Модуль 2. Реакції на стрес і кризи (60 хв)

Міні-лекція: типові психічні та поведінкові реакції на травматичні події.

Вправа «Мое тіло говорить»: виявлення тілесних сигналів стресу.
Обговорення: що допомагає повернутися до стану контролю.

Модуль 3. Алгоритм кризової інтервенції (90 хв)

Пояснення етапів: контакт → стабілізація → підтримка → орієнтація → подальші дії.

Практикум «Психологічна перша допомога»: рольові ситуації (зустріч з колегою після ДТП, втрати, загрози життю).

Вправа «Дихання трикутником» – техніка самостабілізації.

Відпрацювання коротких підтримувальних фраз: «Я поруч», «Ти не сам», «Ти справляєшся».

Модуль 4. Методи швидкої стабілізації (60 хв)

Техніки «Заземлення» (5–4–3–2–1), «Фокус на теперішньому», «Стискання і розслаблення долонь».

Вправа «Ярлик емоцій»: як правильно називати й приймати сильні почуття.

Обговорення: чого не можна робити під час кризового втручання (заперечення, осуд, поради «взьми себе в руки»).

Модуль 5. Групова підтримка після критичної події (60 хв)

Міні-лекція: дебрифінг як форма післякризової допомоги.

Моделювання короткої групової зустрічі після надзвичайної ситуації.

Вправа «Коло довіри»: учасники діляться короткими позитивними фразами підтримки.

Модуль 6. Підсумки та рефлексія (30 хв)

Вправа «Мій ресурс після кризи»: кожен визначає власні способи відновлення.

Обговорення ключових висновків.

Міні-тест на засвоєння алгоритму кризової інтервенції.

Підбиття підсумків, вручення сертифікатів.

6. Методи роботи: інтерактивні міні-лекції; групові обговорення; психотехнічні вправи та рольові ігри; релаксаційні методики; аналіз реальних кейсів; елементи арт- і тілесноорієнтованої терапії.

7. Матеріальне забезпечення: маркери, стікери, картки із завданнями; аудіозаписи для релаксації; роздаткові пам'ятки «Алгоритм кризової допомоги»; анкети самооцінки стресостійкості; метафоричні асоціативні карти для обговорення емоцій.

8. Критерії оцінки ефективності: активна участь у вправах; демонстрація вмінь стабілізувати стан у рольових ситуаціях; позитивні відгуки учасників за результатами анкетування; здатність описати алгоритм кризової інтервенції власними словами; підвищення рівня впевненості у наданні допомоги колегам.

9. Очікуваний результат і значення тренінгу. Після проходження тренінгу працівники МВС набувають практичної готовності діяти у кризових обставинах, розуміючи, як надавати підтримку колегам і контролювати власний стан. Вони засвоюють короткі, але дієві техніки стабілізації, формують навички спокійного й емпатійного спілкування у стресових ситуаціях, що знижує ризик розвитку емоційних розладів, панічних реакцій та психологічного вигорання.

Таким чином, тренінг «Кризова інтервенція» є важливим компонентом системи психологічного забезпечення МВС, адже забезпечує підготовку персоналу до професійних дій у критичних умовах, підвищує ефективність роботи, зміцнює взаємопідтримку і довіру в колективах та сприяє збереженню психічного здоров'я працівників.

3. *Психологічний супровід* передбачає системну, комплексну й безперервну роботу з працівниками МВС на всіх етапах їхньої професійної діяльності – від моменту професійного добору та проходження навчання до повернення після участі у складних чи кризових подіях. Така модель забезпечує цілісність і наступність психологічної допомоги, створюючи єдиний простір підтримки, розвитку та профілактики.

Основною метою психологічного супроводу є збереження психічного здоров'я, підвищення адаптаційного потенціалу й ефективності професійної діяльності працівників. Цей процес здійснюється не епізодично, а на постійній основі, охоплюючи як індивідуальний, так і колективний рівні психологічної роботи.

Зміст психологічного супроводу охоплює кілька ключових напрямів.

1. Адаптаційний напрям – спрямований на підтримку новопризначених працівників, допомогу в інтеграції до службового колективу, формування стійкої професійної мотивації та позитивного ставлення до служби. Психолог проводить адаптаційні тренінги, співбесіди, спостереження за поведінкою новачків, визначає труднощі їхнього входження у професійне середовище.

2. Діагностично-профілактичний напрям – передбачає систематичний моніторинг психічного стану, емоційного фону, рівня стресостійкості та наявності ознак професійного вигорання. З цією метою застосовуються психодіагностичні методики, анкетування, інтерв'ю. Отримані результати допомагають своєчасно виявити ризики дезадаптації й скоригувати подальшу роботу з особовим складом.

3. Корекційно-консультативний напрям – включає індивідуальні та групові консультації, психокорекційні заняття, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, емоційної стабільності, подолання тривоги, агресії або апатії. Психолог допомагає працівникам осмислити власні переживання, знайти конструктивні способи реагування на стресові події, відновити внутрішній баланс.

4. Розвивально-тренінговий напрям – реалізується через проведення спеціальних тренінгів, семінарів і практикумів. Вони спрямовані на формування стресостійкості, удосконалення комунікативних навичок, розвиток навичок ефективної взаємодії в колективі, попередження емоційного вигорання. Важливе місце посідають тренінги психологічної готовності до дій в екстремальних ситуаціях та кризові інтервенції.

5. Підтримувально-реабілітаційний напрям – реалізується після участі працівників у надзвичайних або травматичних подіях. Психолог організовує дебрифінги, групи підтримки, проводить роботу з відновлення психоемоційного ресурсу, профілактику посттравматичних

реакцій, допомагає поступово повернутися до стабільного службового режиму.

Важливою характеристикою психологічного супроводу є співпраця між психологом, керівництвом і особовим складом. Такий тристоронній підхід створює єдину систему психологічного впливу, де керівник підтримує здорову службову атмосферу, психолог забезпечує фаховий супровід, а працівники активно беруть участь у процесах самопізнання й саморозвитку.

Особлива увага приділяється формуванню позитивного морально-психологічного клімату у колективах, який базується на взаємній довірі, взаємоповазі, згуртованості та готовності до взаємодопомоги. Саме колективна підтримка часто виступає найефективнішим чинником подолання стресу та профілактики професійного вигорання.

Отже, психологічний супровід у системі МВС є не лише формою допомоги, а цілісною стратегією підтримки людського потенціалу. Його реалізація забезпечує стабільність емоційного стану персоналу, розвиток психологічної компетентності, підвищення ефективності діяльності та формування культури психічного здоров'я в правоохоронному середовищі.

4. *Аутопсихологічна підготовка* – це форма внутрішньої роботи особистості, спрямована на розвиток умінь самопідтримки, саморегуляції, самоконтролю й емоційного самовідновлення. Вона ґрунтується на принципі активної участі працівника у збереженні власного психічного здоров'я. До її змісту входить навчання технік аутотренінгу, позитивної самонастанови, керованого дихання, психом'язового розслаблення, візуалізації бажаного результату. Така підготовка сприяє формуванню у працівників внутрішньої психологічної стійкості, впевненості у власних силах і здатності ефективно діяти навіть за умов значного психоемоційного напруження.

Важливою особливістю аутопсихологічної підготовки є її особистісна спрямованість – працівник виступає не лише об'єктом,

а й активним суб'єктом психологічного впливу. Вона розвиває внутрішню відповідальність за власний психічний стан, підвищує усвідомленість, саморефлексію та здатність регулювати свій емоційний фон залежно від службової ситуації. У сучасних умовах діяльності МВС, коли професійні навантаження супроводжуються постійними ризиками, а рівень стресу є підвищеним, володіння такими навичками стає необхідною умовою професійної надійності та психічної витривалості.

Основними завданнями аутопсихологічної підготовки є: формування навичок самоспостереження за власними емоціями, думками та поведінкою; розвиток самоконтролю у стресових і конфліктних ситуаціях; засвоєння методів швидкої емоційної стабілізації через дихальні та тілесноорієнтовані техніки; підвищення рівня впевненості у власних силах, подолання внутрішньої тривожності; створення індивідуальної системи самопідтримки та відновлення ресурсу після інтенсивної діяльності.

До змісту аутопсихологічної підготовки можуть входити такі практики, як: аутогенне тренування (з використанням формул самонавіювання для досягнення стану спокою та впевненості); дихальні вправи («квадратне дихання», «дихання трикутником»), що знижують напруження та сприяють концентрації уваги; техніка «візуалізації успіху», яка допомагає налаштуватися на позитивний результат майбутніх дій; психом'язове розслаблення для зняття фізичної напруги; позитивна самонастанова – формулювання коротких, конструктивних фраз, що підтримують внутрішній стан (наприклад: *«Я спокійний і зібраний»*, *«Я володію ситуацією»*, *«Я здатний діяти впевнено»*).

Ефективність аутопсихологічної підготовки значно зростає, якщо вона є систематичною і поєднується з іншими формами психологічного забезпечення – тренінгами стресостійкості, профілактикою професійного вигорання, індивідуальним консультуванням. Регулярне виконання вправ сприяє поступовому формуванню стійкого стану внутрішньої рівноваги, що дозволяє працівнику

залишатися ефективним, врівноваженим і гуманним навіть у складних чи небезпечних обставинах.

Аутопсихологічна підготовка також відіграє профілактичну функцію, запобігаючи розвитку емоційного виснаження, агресивності, імпульсивності та професійної деформації. Вона допомагає працівникові навчитися розпізнавати ранні сигнали стресу та своєчасно реагувати на них конструктивно, не допускаючи накопичення внутрішньої напруги.

Таким чином, аутопсихологічна підготовка є важливою складовою системи психологічного забезпечення діяльності МВС, що дозволяє підтримувати високий рівень психічної готовності, зберігати працездатність, формувати емоційну зрілість і відповідальне ставлення до власного психічного здоров'я. Вона сприяє професійному довголіттю, стійкості та надійності особового складу, що особливо важливо в умовах підвищеної небезпеки та суспільної відповідальності. У цьому контексті представляємо тренінгову програму «АУТОПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКІВ МВС: РОЗВИТОК НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ», метою якої є формування в учасників умінь ефективно керувати власним емоційним станом, долати стресові ситуації, підвищувати рівень саморефлексії та розвивати ресурси психологічної самопідтримки в умовах професійної діяльності.

Тренінгова програма «АУТОПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКІВ МВС: РОЗВИТОК НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ» [11, с. 64]

1. Загальна інформація

Тривалість: 1 день (6 академічних годин)

Форма проведення: інтерактивний тренінг

Цільова аудиторія: працівники правоохоронних підрозділів, психологи, керівники, інспектори особового складу, які працюють в умовах підвищеного ризику, напруження та відповідальності.

Місце проведення: навчально-тренінговий центр або тренінгова зала.

2. Мета тренінгу. Розвиток у працівників МВС навичок аутопсихологічної підготовки, саморегуляції, внутрішньої стабільності, контролю емоцій та формування психологічної готовності до ефективних дій у стресових і кризових ситуаціях.

3. Завдання тренінгу

1. Ознайомити учасників із поняттям аутопсихологічної підготовки та її значенням у професійній діяльності.

2. Сприяти усвідомленню індивідуальних реакцій на стрес і напруження.

3. Розвинути навички саморегуляції, позитивного мислення та концентрації уваги.

4. Навчити методам емоційного самоконтролю, дихальної та тілесної релаксації.

5. Формувати культуру турботи про власне психічне здоров'я та профілактику емоційного вигорання.

4. Очікувані результати

Після проходження тренінгу учасники: розуміють сутність аутопсихологічної підготовки та її роль у підтриманні психологічної рівноваги; володіють ефективними техніками саморегуляції (дихання, релаксація, самонастанова); здатні контролювати свої емоційні реакції в стресових ситуаціях; знають, як відновлювати внутрішній ресурс після навантаження; демонструють більш високий рівень усвідомленості, впевненості та внутрішньої стабільності.

5. Програма тренінгу

Модуль 1. Вступ і мотиваційний блок (45 хв)

Привітання, знайомство, створення довірливої атмосфери.

Вправа «Мій внутрішній ресурс» – учасники називають, що допомагає їм зберігати спокій у напружених ситуаціях.

Міні-лекція: поняття аутопсихологічної підготовки, її принципи, зв'язок із професійною стійкістю.

Обговорення: «Чому важливо дбати про свій психічний стан у роботі поліцейського?»

Модуль 2. Самоспостереження і розпізнавання стресу (60 хв)

Вправа «Моє тіло в стресі»: учасники вчаться визначати, як організм реагує на напруження.

Міні-лекція: психофізіологічні ознаки стресу, стадії його розвитку.

Самодіагностика рівня емоційного напруження.

Обговорення результатів і короткі рекомендації психолога.

Модуль 3. Техніки саморегуляції та внутрішньої стабілізації (90 хв)

Практикум:

- Дихання квадратом (4×4×4×4) – нормалізація стану.
- М'язова релаксація Джейкобсона – зниження фізичної напруги.
- Візуалізація безпечного місця – відновлення внутрішньої рівноваги.

• Аутотренінг «Я спокійний і впевнений» – позитивна самонастанова.

Обговорення ефектів, відчуттів, труднощів виконання.

Модуль 4. Формування позитивного мислення і самопідтримки (60 хв)

Вправа «Заміни думку»: як перетворити деструктивні установки («Я не впораюся») на конструктивні («Я зроблю це крок за кроком»).

Міні-дискусія: «Сила слова і вплив самонастанови на психіку».

Арттерапевтична вправа «Мій ресурс» – створення власного символу сили, який допомагає відновлювати впевненість.

Модуль 5. Практика емоційної саморегуляції у професійних ситуаціях (60 хв)

Моделювання ситуацій: «Конфлікт із громадянином», «Напружена операція», «Службова помилка».

Аналіз емоцій, пошук конструктивних способів реагування.

Вправа «Стоп–Контроль–Дія» – алгоритм управління емоцією гніву або страху.

Групове обговорення: «Як залишатися зібраним у критичний момент».

Модуль 6. Підсумки і рефлексія (30 хв)

Вправа «Формула мого спокою»: кожен формулює власну коротку фразу для самопідтримки.

Обговорення здобутого досвіду.

Міні-тест на рівень саморегуляції до і після тренінгу.

Підбиття підсумків, вручення сертифікатів.

6. Методи і форми роботи: інтерактивна лекція; групова та індивідуальна робота; психотехнічні вправи; дихальні й тілесноорієнтовані техніки; арттерапія; рефлексивні вправи.

7. Матеріально-технічне забезпечення: маркери, аркуші А4, кольорові олівці; картки з афірмаціями, цитатами, метафорами; аудіозаписи для релаксації; анкети самооцінки стресостійкості; презентація або коротка відеоінструкція з технік дихання.

8. Критерії оцінки ефективності: активність учасників у практичних завданнях; здатність застосовувати техніки саморегуляції в змодельованих ситуаціях; зниження рівня тривожності за результатами самооцінки; відгуки учасників про власні зміни в емоційному стані; готовність використовувати набуті методи у професійній діяльності.

9. Очікуваний результат і значення тренінгу. Після проходження тренінгу учасники набувають уміння самостійно керувати власним психічним станом, попереджати емоційне виснаження, підтримувати внутрішню стабільність і впевненість навіть у складних умовах служби. Вони формують власний набір інструментів психологічного самозахисту – короткі вправи, формули самопідтримки, дихальні техніки.

Застосування даного тренінгу сприяє профілактиці професійного вигорання, підвищенню особистісної зрілості, розвитку культури психологічного здоров'я у колективах МВС та зміцнює загальну психологічну стійкість системи.

Висновки. Система психологічного забезпечення професійної діяльності працівників МВС в умовах екстремальної діяльності є багаторівневою, цілісною та динамічною структурою,

спрямованою на збереження психічного здоров'я, розвиток особистісного потенціалу й забезпечення надійності та ефективності правоохоронців. Вона поєднує превентивні, корекційні, відновлювальні та розвивальні напрями роботи, ґрунтується на принципах науковості, системності, гуманізму й партнерської взаємодії.

Ефективність психологічного забезпечення визначається не лише кваліфікацією фахівців, а й наявністю чітких моделей психологічної підтримки, які враховують специфіку екстремальних умов служби. Такі моделі орієнтовані на формування психологічної готовності, стресостійкості, навичок саморегуляції, здатності до кризової інтервенції та взаємопідтримки в колективі.

Розроблені та впроваджені тренінгові програми: «Єдина стратегія психологічної підтримки персоналу МВС», «Психологічна готовність працівників МВС до дій в екстремальних ситуаціях», «Кризова інтервенція: психологічна підтримка працівників МВС у надзвичайних ситуаціях», «Аутопсихологічна підготовка працівників МВС: розвиток навичок саморегуляції та емоційної стійкості», що формують сучасну систему практичних інструментів, що забезпечує підвищення рівня психологічної культури, професійної надійності й згуртованості особового складу.

Отже, психологічне забезпечення МВС виступає не лише засобом адаптації до екстремальних умов, а й стратегічним ресурсом розвитку правоохоронної системи, що сприяє збереженню людського потенціалу, підтриманню службової ефективності та утвердженню гуманістичних цінностей у діяльності органів внутрішніх справ.

Література:

1. Андрієнко С. С. Психологічна підготовка та підтримка співробітників правоохоронних органів в умовах гібридної війни. *Економіка, управління та адміністрування*. 2025. № 4 (110) С. 103–108.

2. Барко В. І., Кирієнко Л. А., Барко В. В. Шляхи вдосконалення психологічного забезпечення кадрового менеджменту в національній поліції України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 49. № 1. С. 5–12.

3. Деніжна С. О., Сова М. О. Психологічна підготовка працівників правоохоронних органів до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 32. С. 99–115.

4. Коваль І. С. Тренінг психологічної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах : практичний посібник для психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій при роботі з рятувальниками. Л. : АДУ БЖД, 2016. 160 с

5. Колесніченко О. С. Психологічна готовність працівників МНС України до професійної діяльності в екстремальних умовах : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2011. 23 с.

6. Мітенко Т. Особливості реалізації системи психологічного забезпечення професійної діяльності працівників кінного підрозділу поліції. *Юридична психологія*. 2023. № 1 (32). С. 112–120.

7. Основи роботи психолога внутрішніх військ МВС України : навч. посіб. / І. І. Ліпатов, І. І. Приходько, Ю. Б. Ірхін, В. І. Пасічник та ін. Х. : Акад. ВВ МВС України, 2008. 153 с.

8. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях : навч.-практич. посіб. / за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. О. А. Моргунов ; О. І. Федоренко та ін. ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с.

9. Професійно-психологічна підготовка поліцейського : навчальний посібник / Я. М. Когут, Ю. Ц. Жидецький, Ю. І. Кіржецький, С. С. Гнатюк, Р. М. Андрусишин та ін. ; за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 404 с.

10. Пряхіна Н. О., Когут Я. М., Жидецький Ю. Ц. Професійно важливі якості сучасного поліцейського. *Габітус*. Вип. 39. 2022. С. 239–243.

11. Психологічне забезпечення діяльності працівників МВС в умовах підвищеної небезпеки: моделі та інтервенції : практ. посіб. / О. Г. Бабчук, С. В. Євпак, В. В. Кердивар., В. М. Платонов., А. В. Топчило. Черкаси-Одеса : НУЦЗУ; ОДУВС, 2025. 181 с.

12. Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посіб. Харків, 2018. 426 с.

13. Психологія професійної діяльності : підручник / авт. упоряд. В. С. Біскуп, А. Н. Гірняк, Г. С. Гірняк та ін. ; за ред. С. К. Шандрука. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. 255 с.

14. Хайрулін О. М. Психологія професійного вигорання військово-вослужбовців : монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2015. 220 с.



Бужина Ірина Вячеславівна

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології та педагогіки
Одеського державного університету внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНА СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ПРАВООХОРОНЦІВ

Анотація. У розділі «Психологічна складова професійної готовності правоохоронців» розкрито сутність і структуру психологічної готовності працівників правоохоронних органів до діяльності в умовах підвищеного ризику, стресу та соціальної відповідальності. Визначено ключові компоненти готовності когнітивну, емоційно-вольову, мотиваційну та морально-ціннісну які забезпечують ефективність професійної діяльності, стійкість до екстремальних факторів і здатність діяти раціонально в кризових ситуаціях.

Окреслено поняття стресу як системного чинника професійного середовища правоохоронця, розкрито його фізіологічні, психологічні та соціальні механізми. Авторка доводить, що стресостійкість і саморегуляція є стратегічними складовими професійної готовності, адже вони визначають рівень психічної надійності, витривалості та емоційного благополуччя особистості. Представлено класифікацію видів стресу катастрофічного, хронічного й антиципативного, а також описано наслідки їх впливу на психіку працівника.

Особливу увагу приділено розвитку ресурсного потенціалу особистості, який виступає базою для формування адаптаційних

механізмів і копінг-стратегій. Описано внутрішні та зовнішні ресурси (мотиваційні, когнітивні, емоційні, соціальні), що забезпечують ефективне подолання стресових ситуацій. Розкрито практичні засади формування стресостійкості через впровадження психотренінгів, технік релаксації, когнітивно-поведінкових методик, розвитку саморефлексії та емоційного контролю.

Підкреслено, що цілісне формування психологічної готовності правоохоронців передбачає інтеграцію знань, навичок і цінностей, спрямованих на забезпечення ефективності, етичності та безпеки професійної діяльності. Представлені наукові положення, емпіричні результати та практичні рекомендації мають прикладне значення для системи підготовки, супроводу та психологічного забезпечення персоналу органів внутрішніх справ.

Ключові слова: психологічна готовність, стресостійкість, саморегуляція, професійна діяльність, правоохоронці, ресурсний потенціал, копінг-стратегії, емоційна стабільність.

Сучасний світ це простір безперервних змін, високої конкуренції, інформаційного перенасичення та соціальної нестабільності. Людина щодня стикається з новими викликами, які вимагають швидкої адаптації, гнучкого мислення та емоційної витривалості. Особливо це стосується представників професій, пов'язаних із високим рівнем відповідальності, ризику та соціального навантаження – зокрема, правоохоронців. Зростання кількості зовнішніх і внутрішніх факторів, що впливають на психіку, призводить до підвищення рівня психоемоційного напруження, що, у свою чергу, негативно позначається на якості життя, ефективності діяльності та загальному психологічному благополуччі.

У таких умовах стрес стає не винятком, а нормою – однією з найпоширеніших реакцій особистості на складні, небезпечні або невизначені життєві обставини. Для працівників правоохоронних органів, які щоденно мають справу з конфліктними ситуаціями, загрозами та моральними дилемами, здатність

ефективно долати стрес є критично важливою складовою професійної готовності.

Стрес це не лише фізіологічна відповідь організму на подразники, а й складний психологічний процес, що охоплює мотиваційні, когнітивні, емоційні та вольові компоненти. Він розвивається через індивідуальні переконання, суб'єктивні оцінки ситуації, рівень усвідомлення власних ресурсів та здатність до саморегуляції. У науковій літературі підкреслюється, що стрес є багатовимірним явищем, яке не має однозначного трактування, а його перебіг залежить від особистісних характеристик, життєвого досвіду, соціального контексту та рівня психологічної зрілості.

Подолання стресу це не лише реакція на подразник, а активний процес, що вимагає залучення широкого спектра адаптивних стратегій. Серед них – поведінкові моделі, когнітивні механізми, емоційна регуляція та внутрішній самоконтроль. Для правоохоронця ці навички є не просто бажаними – вони визначають здатність діяти ефективно в умовах тиску, приймати зважені рішення, зберігати професійну етику та забезпечувати безпеку громадян.

Актуальність теми саморегуляції в умовах стресу підтверджується численними дослідженнями, які демонструють, що більшість людей у сучасному суспільстві переживають гострий або хронічний стрес. Це створює загрозу для психічного здоров'я на індивідуальному та колективному рівні, вимагаючи розробки нових підходів до профілактики, корекції та навчання ефективному управлінню емоційним станом. Саморегуляція в цьому контексті виступає не лише як інструмент психологічної підтримки, а як ключова компетентність, що визначає здатність особистості адаптуватися до динамічних соціальних умов – особливо в професіях, де стрес є невід'ємною частиною щоденної діяльності.

Професійна діяльність у сфері охорони правопорядку передбачає постійне перебування в ситуаціях підвищеного ризику, емоційного напруження, конфліктів та моральних викликів. Саме тому психологічна складова професійної готовності набуває особливого значення.

Підготовка правоохоронців має включати не лише фізичну витривалість, знання законодавства та навички оперативного реагування, а й системне формування психологічної стійкості. Це передбачає розвиток навичок саморегуляції, емоційного контролю, стратегічного мислення, здатності до рефлексії та конструктивного вирішення конфліктів. Уміння розпізнавати власні емоційні реакції, керувати ними та мобілізувати внутрішні ресурси в критичних ситуаціях – це не просто додаткові вміння, а базові елементи професійної компетентності сучасного правоохоронця.

У цьому контексті особливу роль відіграє навчання адаптивним копінг-стратегіям, практичне опанування психоемоційних технік, участь у тренінгах психологічної підготовки та регулярна психодіагностика. Комплексний підхід до формування психологічної готовності дозволяє не лише підвищити ефективність службової діяльності, а й запобігти професійному вигоранню, зберегти психічне здоров'я та забезпечити стабільність у роботі з громадянами. Таким чином, розвиток саморегуляції є ключовим елементом професійної підготовки, що визначає здатність правоохоронця діяти впевнено, етично та результативно в умовах постійного стресу та соціального тиску. У цьому розділі підручника буде розглянуто ключові аспекти саморегуляції як механізму адаптації до стресу в професійній діяльності правоохоронців. Ви ознайомитеся з теоретичними підходами до розуміння стресу, дізнаєтеся про сучасні методи розвитку самоконтролю, навчитеся аналізувати власні емоційні реакції та формувати ефективні копінг-стратегії. Особлива увага буде приділена практичним інструментам – тренінгам, вправам, рольовим моделям, які допомагають інтегрувати навички саморегуляції у професійну діяльність [1].

Мета цього розділу – не лише надати знання про природу стресу, а й сформувати у вас здатність до усвідомленого управління власним психоемоційним станом. Уміння зберігати внутрішню рівновагу, приймати зважені рішення, адаптуватися до змін та підтримувати психологічне здоров'я – це ті компетентності, які є необхідними

для ефективного функціонування правоохоронця в умовах сучасного світу.

Психологічна готовність до професійної діяльності в умовах підвищеного ризику, стресу та соціальної відповідальності є багатокomпонентним утворенням, що включає низку взаємопов'язаних складових. Її формування потребує системного підходу, який охоплює не лише розвиток окремих навичок, а й інтеграцію особистісних якостей, ціннісних орієнтацій та мотиваційних установок. У структурі психологічної готовності правоохоронця виділяють чотири ключові елементи: когнітивну, емоційно-вольову, мотиваційну та морально-ціннісну складові.

Когнітивна складова психологічної готовності правоохоронця охоплює здатність до глибокого аналітичного мислення, стратегічного прогнозування наслідків дій, комплексної оцінки оперативних ситуацій з різних точок зору та прийняття обґрунтованих рішень у режимі обмеженого часу. У реаліях правоохоронної служби це означає вміння швидко орієнтуватися в складних обставинах, аналізувати поведінку підозрюваних, оцінювати ризики для себе, колег і цивільних осіб, а також передбачати розвиток подій у динамічному середовищі. Когнітивна гнучкість дозволяє адаптуватися до змінних умов, уникати шаблонного мислення та ефективно реагувати на нестандартні виклики. Важливим компонентом є навички саморефлексії – здатність аналізувати власні дії, помилки, емоційні реакції та прийняті рішення. Це сприяє професійному зростанню, розвитку критичного мислення та формуванню внутрішньої відповідальності. Когнітивний контроль, як здатність свідомо керувати мисленнєвими процесами, дозволяє правоохоронцю зберігати концентрацію, уникати когнітивних спотворень, протистояти інформаційному перевантаженню та діяти раціонально навіть у стресових умовах.

Емоційно-вольова складова визначає здатність працівника правоохоронних органів до регуляції емоційних реакцій, збереження внутрішньої рівноваги, подолання імпульсивності та мобілізації вольових ресурсів у складних, часто небезпечних ситуаціях.

У професійній діяльності це проявляється у вмінні контролювати страх, гнів, розчарування, не піддаватися провокаціям, зберігати спокій під час конфліктів, затримань, масових заходів або кризових подій. Емоційна стійкість є основою для збереження працездатності в умовах хронічного стресу, а витримка – ключовим фактором у прийнятті зважених рішень. Вольова саморегуляція дозволяє долати втому, діяти всупереч емоційному виснаженню, підтримувати дисципліну та дотримуватися службових стандартів навіть у ситуаціях морального тиску. Розвинена емоційно-вольова сфера забезпечує здатність до тривалого збереження професійної ефективності, знижує ризик емоційного вигорання та сприяє формуванню психологічної витривалості.

Мотиваційна складова охоплює внутрішню готовність правоохоронця до виконання службових обов'язків, усвідомлення значущості своєї професії, прагнення до самореалізації та професійного зростання. Вона включає мотивацію до подолання труднощів, збереження високого рівня залученості, відповідальності за результати роботи та готовність діяти в інтересах суспільства. У контексті правоохоронної діяльності мотивація має бути не лише зовнішньо обумовленою (зарплата, статус, кар'єрне просування), а й внутрішньо вмотивованою – базуватися на переконанні в соціальній важливості служби, бажанні захищати права громадян, підтримувати правопорядок і справедливість. Високий рівень мотивації сприяє стійкості до професійних викликів, підвищує готовність до самовдосконалення, формує активну позицію в навчанні та службовій діяльності. Мотиваційна зрілість дозволяє правоохоронцю не втрачати орієнтири в умовах невизначеності, зберігати внутрішню енергію та долати демотиваційні фактори, такі як бюрократичний тиск, суспільна критика чи професійні розчарування.

Морально-ціннісна складова є фундаментом етичної поведінки працівника правоохоронних органів. Вона включає сформовані уявлення про добро і зло, справедливість, відповідальність, повагу до прав людини, професійну етику та законність. У реальних умовах

служби це означає здатність діяти відповідно до моральних принципів навіть у ситуаціях, де закон і людяність можуть вступати в суперечність. Моральна стійкість дозволяє зберігати внутрішню узгодженість дій із соціальними нормами, уникати зловживань, протистояти корупції, не піддаватися моральному релятивізму. Ціннісна орієнтація формує довіру з боку громадськості, сприяє побудові відкритих і чесних взаємин із колегами та громадянами, підтримує репутацію правоохоронної системи. Високий рівень моральної зрілості є запорукою того, що працівник не лише виконує накази, а й усвідомлює їхню етичну обґрунтованість, діє з позиції гуманізму, правової культури та соціальної відповідальності.

Узгоджене функціонування цих складових забезпечує високий рівень психологічної готовності до професійної діяльності, сприяє ефективному виконанню службових обов'язків, знижує ризик емоційного вигорання та підвищує загальну стресостійкість. Саме тому їх розвиток має бути пріоритетним напрямом у системі підготовки працівників правоохоронних органів.

Професійна діяльність працівників правоохоронних органів супроводжується постійним впливом стресогенних чинників, які можуть бути як очевидними, так і прихованими. Щоденні виклики – від рутинних патрулювань до реагування на надзвичайні ситуації – формують складне поле психоемоційного напруження, що потребує високого рівня саморегуляції, стійкості та внутрішньої організованості.

До зовнішніх чинників стресу, з якими стикається правоохоронець, належать умови середовища, що ускладнюють виконання службових обов'язків: шум, переповненість міського простору, несприятливі погодні умови, агресивне або провокативне оточення. Побутові стресори – затори, черги, технічні несправності, конфлікти в побуті – також впливають на загальний емоційний фон, особливо коли вони накладаються на професійне навантаження. Накопичення дрібних подразників може призвести до зниження концентрації, емоційної стабільності та здатності до швидкого реагування.

Окрему категорію становить стрес, пов'язаний із соціальними викликами, зокрема з необхідністю взаємодії з різними соціальними групами, які можуть мати упереджене ставлення до представників правоохоронних органів. Дискримінація, стигматизація, агресія з боку громадян, а також внутрішні конфлікти в колективі створюють додаткове навантаження, що може призводити до почуття ізоляції, втрати професійної ідентичності та емоційного виснаження.

Внутрішні форми стресу є не менш значущими. Правоохоронець щодня стикається з моральними дилемами, суперечливими мотиваціями, необхідністю приймати рішення, які можуть не узгоджуватися з особистими переконаннями або етичними принципами. Наприклад, прагнення діяти гуманно може вступати в конфлікт із вимогами оперативної ефективності. Бажання зберегти професійну репутацію може суперечити внутрішньому прагненню до справедливості. Такі внутрішні суперечності створюють глибоке напруження, яке не завжди має зовнішній прояв, але суттєво впливає на психологічний стан.

У структурі професійного стресу правоохоронця важливе місце займає тиск очікувань – як з боку керівництва, так і з боку суспільства. Постійна потреба демонструвати впевненість, витримку, компетентність, бути прикладом для інших, діяти безпомилково в умовах ризику – все це формує хронічне навантаження, що може призводити до емоційного вигорання, тривожності та зниження мотивації [2].

Надзвичайні події, з якими стикаються працівники правоохоронних органів – масові заворушення, терористичні акти, збройні конфлікти, аварії, ситуації із загрозою життю чи здоров'ю – є потужними тригерами катастрофічного стресу. У таких умовах правоохоронець опиняється в епіцентрі подій, де кожна дія має критичне значення, а кожна помилка може мати непоправні наслідки. Відчуття безпорадності, втрати контролю над ситуацією, загрози для власного життя або життя колег, а також необхідність

діяти в умовах хаосу та невизначеності створюють надзвичайно високий рівень психоемоційного навантаження.

Цей тип стресу має глибокий вплив на психіку, оскільки зачіпає базові потреби безпеки, стабільності та контролю. Після пережитих надзвичайних ситуацій у працівників можуть виникати посттравматичні реакції: нав'язливі спогади, емоційна гіперчутливість, порушення сну, тривожність, дратівливість, емоційне оніміння або уникання ситуацій, що нагадують про травмуючий досвід. У деяких випадках це призводить до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який суттєво знижує здатність до професійного функціонування, порушує міжособистісні зв'язки та впливає на загальну якість життя.

Особливо небезпечним є те, що наслідки катастрофічного стресу можуть проявлятися не одразу, а через певний час після події, коли працівник повертається до звичного ритму служби. Відсутність своєчасної психологічної підтримки, стигматизація звернення по допомогу, внутрішня установка «тримати все в собі» – усе це сприяє накопиченню емоційного напруження та поглибленню психічного виснаження. У результаті знижується професійна ефективність, порушується здатність до концентрації, прийняття рішень, зростає ризик імпульсивних дій, конфліктів у колективі та помилок у службовій діяльності.

Саме тому в системі професійної підготовки та супроводу правоохоронців необхідно передбачати спеціальні програми психологічної реабілітації, навчання навичкам саморегуляції, кризового реагування та емоційного відновлення. Катастрофічний стрес не можна ігнорувати – його слід розпізнавати, аналізувати та нейтралізувати через комплексну підтримку, що включає як індивідуальні, так і групові форми роботи. Це дозволяє не лише зберегти психічне здоров'я працівника, а й забезпечити стабільність та надійність правоохоронної системи в цілому.

Важливу роль у формуванні стресового навантаження відіграють значущі життєві події, які відбуваються поза межами служби,

але впливають на загальний психоемоційний стан. Це можуть бути сімейні конфлікти, хвороби близьких, зміна місця проживання, фінансові труднощі. У поєднанні з професійним навантаженням такі фактори можуть суттєво знижувати рівень стресостійкості.

Не менш небезпечним є антиципативний стрес – очікування потенційно загрозливої ситуації. Правоохоронець, який щодня виходить на службу, не знаючи, з чим зіткнеться, може переживати постійне внутрішнє напруження. Думки про можливу агресію, провокації, ризик для життя активують фізіологічні реакції стресу ще до фактичного зіткнення з небезпекою. Це призводить до хронічної тривожності, порушень сну, зниження концентрації та емоційної стабільності.

У цьому навчальному розділі розглядаються типові джерела стресу в діяльності правоохоронців, їхні особливості та психологічні наслідки. Окрему увагу приділено внутрішнім суперечностям, що виникають у процесі прийняття рішень, формування мотивації та узгодження дій із професійними цінностями. Аналіз таких ситуацій дозволяє краще зрозуміти природу стресу, розпізнавати його прояви та формувати ефективні стратегії саморегуляції, що сприяють збереженню психічного здоров'я, підвищенню службової витривалості та загальної професійної готовності.

У сучасних умовах, коли правоохоронна діяльність здійснюється в контексті високої соціальної напруги, інформаційного перевантаження, швидкоплинних змін та постійної необхідності приймати відповідальні рішення, проблема стресостійкості набуває особливої ваги. Щоденна служба вимагає не лише професійної компетентності, а й здатності ефективно реагувати на стресові чинники, зберігати внутрішню рівновагу, діяти раціонально в умовах ризику та адаптуватися до непередбачуваних обставин. Стресостійкість стає критично важливою умовою збереження психічного здоров'я, професійної витривалості та загальної життєстійкості працівника.

У професійному контексті стресостійкість розглядається як інтегрована характеристика особистості, що охоплює фізіологічні,

психологічні та соціальні компоненти. Вона проявляється у здатності правоохоронця протистояти зовнішнім і внутрішнім викликам, зберігаючи при цьому функціональну активність, емоційну стабільність, професійну етику та здатність до конструктивного мислення. У науковому дискурсі стресостійкість дедалі частіше трактується не як вроджена риса, а як динамічний процес, що формується під впливом досвіду, спеціалізованого навчання, соціального середовища, індивідуальних особливостей та професійної підготовки.

Фізіологічні засади стресостійкості правоохоронця пов'язані з реакціями організму на загрозу, перевантаження або тривале напруження. У ситуаціях оперативного ризику – затримання правопорушника, участь у спецоперації, реагування на надзвичайну подію – активізується симпатична нервова система, змінюється гормональний фон, прискорюється серцебиття, дихання, підвищується артеріальний тиск. Ці реакції є природними механізмами мобілізації, але їх надмірна або тривала активація може призвести до виснаження, порушення сну, зниження концентрації та емоційної стабільності. Стресостійкість у фізіологічному вимірі – це здатність організму швидко адаптуватися до змін, відновлювати гомеостаз після навантаження та підтримувати працездатність у складних умовах. Важливу роль у цьому процесі відіграють фізична витривалість, рівень тренуваності, режим сну, харчування, гідратація та загальний стан здоров'я.

Психологічні засади стресостійкості охоплюють когнітивні процеси, емоційну регуляцію, мотиваційні установки та особистісні риси, які визначають здатність правоохоронця усвідомлювати власні реакції, керувати емоціями, приймати зважені рішення та використовувати адаптивні стратегії поведінки. У цьому контексті важливими є навички саморефлексії – здатність аналізувати власні дії, помилки, емоційні стани; емоційна зрілість – вміння зберігати спокій у конфліктних ситуаціях; стратегічне мислення – здатність прогнозувати наслідки дій; внутрішній самоконтроль – здатність стримувати імпульсивні реакції. Психологічна стійкість

дозволяє працівнику не втрачати професійну орієнтацію в умовах тиску, діяти відповідально та етично, зберігати мотивацію до служби навіть у складних обставинах.

Соціальні засади стресостійкості акцентують увагу на значенні міжособистісної взаємодії, підтримки з боку колег, керівництва, родини та громадськості. У професійній діяльності правоохоронця соціальна підтримка є одним із найпотужніших буферів проти негативного впливу стресу. Вміння будувати конструктивні стосунки в колективі, звертатися по допомогу, відкрито обговорювати труднощі, отримувати моральну підтримку – усе це сприяє зниженню емоційного напруження, підвищенню рівня згуртованості та формуванню позитивного психологічного клімату. Соціальні норми, професійна культура, етичні стандарти також відіграють важливу роль у формуванні стресостійкості, оскільки забезпечують внутрішню узгодженість дій, підтримують почуття справедливості та професійної гідності.

Багатовимірність стресостійкості правоохоронця дозволяє розглядати її не як ізольовану рису, а як результат складної взаємодії біологічних, психологічних і соціальних систем. Ця взаємодія формує індивідуальний стиль реагування на труднощі, визначає рівень адаптації до службових викликів та впливає на загальне психічне благополуччя. Саме тому сучасні підходи до розвитку стресостійкості в системі правоохоронної освіти базуються на комплексному розумінні цього явища – поєднуючи фізичну підготовку, психологічне тренування, розвиток емоційної компетентності та формування здорового соціального середовища. Цілісне формування внутрішньої стійкості працівника є запорукою ефективної, етичної та безпечної правоохоронної діяльності [3].

У практичному вимірі ефективна робота зі стресостійкістю в системі правоохоронної служби має враховувати не лише фізіологічні реакції організму, а й когнітивні установки, емоційні потреби та соціальні зв'язки, які формують внутрішню готовність працівника до дії в умовах ризику, невизначеності та тиску. Програми

психологічної підтримки, тренінги, освітні модулі та індивідуальні консультації повинні бути побудовані з урахуванням цієї багатогранності, щоб забезпечити реальне підвищення здатності особового складу до адаптації в умовах службового стресу. Такий підхід дозволяє не просто знижувати рівень тривожності, а формувати глибоку внутрішню стійкість, яка є основою для успішного функціонування в екстремальних ситуаціях.

Фізіологічна природа стресу є фундаментальною для розуміння того, як організм правоохоронця реагує на загрозу чи виклик. У ситуаціях оперативного ризику – затримання правопорушника, участь у спецоперації, реагування на масові заворушення – тіло миттєво активує захисні механізми, спрямовані на виживання, швидке реагування та мобілізацію внутрішніх ресурсів. Цей процес починається з активації симпатoadреналової системи – частини автономної нервової системи, яка відповідає за реакцію «бий або біжи». Вона є еволюційно закріпленим способом реагування на небезпеку, що дозволяє діяти швидко, рішуче та з максимальною ефективністю.

У відповідь на стресовий стимул гіпоталамус надсилає сигнал до надниркових залоз, які вивільняють адреналін, норадреналін і кортизол. Адреналін прискорює серцебиття, підвищує артеріальний тиск, активізує м'язи та загострює чутливість органів чуття. Норадреналін впливає на концентрацію уваги, швидкість мислення та здатність до прийняття рішень – критично важливі функції для правоохоронця в момент реагування. Кортизол, який вивільняється трохи пізніше, забезпечує довготривалу мобілізацію енергетичних ресурсів, регулює рівень глюкози в крові та пригнічує неактуальні в момент стресу функції, такі як травлення чи репродуктивна активність.

Ці гормони працюють синхронно, створюючи потужну фізіологічну відповідь. Співвідношення адреналіну та норадреналіну в крові може впливати на тип поведінкової реакції: домінування адреналіну часто асоціюється з агресивною відповіддю – боротьбою,

тоді як перевага норадреналіну – з ухиленням або обережністю. Це біохімічне співвідношення формує не лише фізичну готовність, а й емоційний тон реакції, що має значення для вибору тактики дій у складній ситуації.

Короткочасний стрес є корисною адаптаційною реакцією, яка дозволяє організму мобілізуватися, зосередитися на загрозі та діяти ефективно. Проте, коли стрес триває довго – наприклад, у разі хронічного перевантаження, нічних змін, постійної напруги в колективі – організм починає працювати на межі своїх можливостей. Постійно підвищений рівень кортизолу може призвести до порушення сну, зниження імунітету, проблем із пам'яттю та концентрацією, емоційного виснаження, а також підвищеного ризику серцево-судинних захворювань. У таких умовах організм залучає інші гормональні механізми – окситоцин, вазопресин, тироксин – які регулюють емоційний фон, когнітивну активність та здатність до відновлення. Наприклад, окситоцин сприяє соціальній взаємодії та зниженню тривожності, що є важливим для підтримки командної згуртованості.

Після завершення стресової ситуації активується парасимпатична нервова система – «гальмівна» частина автономної системи, яка відповідає за відновлення. Вона знижує частоту серцебиття, нормалізує дихання, активізує травлення та сприяє поверненню до стану спокою. Баланс між симпатичною та парасимпатичною активністю визначає здатність організму до ефективного відновлення. Якщо цей баланс порушується – наприклад, через відсутність відпочинку, хронічну тривожність або емоційне перенапруження – працівник може відчувати втому, нестабільність, втрату мотивації та зниження службової ефективності.

Фізіологічні механізми стресу – це не лише реакція тіла, а й фундамент для психологічної адаптації. Розуміння того, як працює організм у стресових умовах, дозволяє правоохоронцю краще усвідомлювати власні реакції, розпізнавати сигнали перевантаження та своєчасно застосовувати техніки саморегуляції. Вміння керувати тілесними проявами стресу – через дихальні вправи, фізичну

активність, релаксацію – є першим кроком до формування емоційної стійкості та загального психічного благополуччя.

Психологічні дослідження підкреслюють, що стресостійкість формується не лише на основі біологічних передумов, але й через розвиток саморегуляційних навичок. Здатність до усвідомлення власного стану, управління емоціями, прийняття зважених рішень та використання адаптивних копінг-стратегій – це ключові чинники, що визначають рівень стресостійкості правоохоронця. Людина, яка володіє такими навичками, здатна не лише знижувати рівень емоційної реактивності, а й ефективно мобілізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів, зберігаючи професійну витримку та етичну позицію.

Соціальний контекст також відіграє важливу роль у формуванні стресостійкості. Підтримка з боку колег, командна згуртованість, довіра до керівництва, позитивне соціальне середовище – усе це сприяє зниженню впливу стресових чинників та підвищенню здатності до адаптації. Водночас, соціальні очікування, тиск, конкуренція, нестабільність у колективі або відсутність підтримки можуть посилювати психоемоційне навантаження, що вимагає додаткових ресурсів для його подолання.

У контексті професійної підготовки працівників правоохоронних органів проблема стресостійкості є не просто актуальною – вона є стратегічною. Курсант, який навчається в умовах високих вимог, постійного оцінювання, соціального порівняння та очікувань щодо майбутньої служби, перебуває в зоні підвищеного ризику емоційного виснаження. Саме тому здатність до саморегуляції, емоційної стабільності та конструктивного реагування на труднощі має бути інтегрована в освітній процес як базова компетентність. Формування стресостійкості – це не лише про виживання в складних умовах, а про здатність діяти ефективно, етично та зберігати внутрішню цілісність у найвищих точках напруження.

Формування стресостійкості у працівників правоохоронних органів потребує системного, цілеспрямованого підходу, що включає

діагностику, навчання, практичне тренування та постійну психологічну підтримку. Комплексна оцінка рівня стресостійкості має охоплювати емоційну стабільність, здатність до самоконтролю, типологічні особливості реагування на стрес, а також характер і ефективність застосовуваних копінг-стратегій. Такий підхід дозволяє не лише виявити індивідуальні потреби курсантів і діючих співробітників, а й розробити персоналізовані програми розвитку адаптивних навичок, що відповідають реаліям оперативної служби.

Підвищення стресостійкості є стратегічним напрямом у роботі з особистістю правоохоронця, особливо в умовах сучасного світу, де щоденні виклики, інформаційне перенасичення, соціальна напруга та високі темпи змін створюють постійне психоемоційне навантаження. Практичні методи, спрямовані на розвиток здатності до ефективного реагування на стресові чинники, мають бути не лише науково обґрунтованими, а й гнучкими, адаптованими до специфіки професійної діяльності. Вони повинні враховувати рівень емоційної зрілості, службовий досвід, тип темпераменту, мотиваційні установки та когнітивні ресурси кожного працівника.

Одним із найефективніших способів формування стресостійкості є проведення спеціалізованих психологічних тренінгів для курсантів та діючих співробітників. Такі заняття дозволяють не лише отримати теоретичні знання про природу стресу, його механізми та наслідки, а й практично опанувати навички саморегуляції, емоційного контролю та конструктивного реагування на труднощі. У межах тренінгів застосовуються вправи, що сприяють розвитку усвідомленості, рефлексії, навичок комунікації, стійкості до провокацій та внутрішньої стабільності. Тренінговий формат створює безпечне середовище для моделювання службових ситуацій, експериментування з новими моделями поведінки, обміну досвідом та отримання підтримки від групи.

Семінари з тематики стресу відіграють важливу роль у підвищенні психологічної грамотності особового складу. Вони дають змогу глибше осмислити природу стресових реакцій, ознайомитися

з сучасними концепціями, дізнатися про новітні підходи до подолання психоемоційного напруження. Семінарський формат дозволяє поєднувати лекційний матеріал із дискусіями, аналізом кейсів, міні-груповою роботою, що сприяє активному залученню учасників до навчального процесу та формуванню критичного мислення.

Індивідуальні консультації з психологом є незамінним інструментом у роботі зі стресостійкістю, особливо коли йдеться про глибокі внутрішні конфлікти, хронічне емоційне виснаження або труднощі в адаптації до службових умов. Такий формат дозволяє врахувати особисту історію працівника, його унікальні переживання, специфіку реагування на стресові ситуації. У процесі консультації фахівець допомагає усвідомити власні ресурси, розробити персональні стратегії подолання труднощів, навчитися розпізнавати сигнали перевантаження та своєчасно застосовувати техніки саморегуляції [4].

Групові дискусії та інтерактивні заняття створюють простір для колективного осмислення проблеми стресу, обміну досвідом та пошуку спільних рішень. Учасники мають змогу побачити, що їхні переживання не є унікальними, що інші колеги також стикаються з подібними труднощами. Це сприяє зниженню рівня тривожності, формуванню почуття підтримки, солідарності та згуртованості. Інтерактивні формати стимулюють емоційне включення, сприяють формуванню навичок співпраці, взаєморозуміння та командної ефективності.

Особливу ефективність у роботі зі стресостійкістю демонструють техніки релаксації, спрямовані на зниження фізіологічного збудження, нормалізацію дихання, зменшення м'язового напруження та відновлення внутрішньої рівноваги. Дихальні вправи – діафрагмальне дихання, техніка «4–7–8», чергування глибокого і поверхневого дихання – дозволяють швидко стабілізувати емоційний стан, знизити рівень тривожності та покращити концентрацію. Методики візуалізації, що передбачають створення уявних образів спокою, безпеки, гармонії, сприяють формуванню позитивного

емоційного фону, зменшенню внутрішнього напруження та активізації ресурсних станів.

Медитація, як практика усвідомленої присутності, дозволяє працівнику зосередитися на поточному моменті, відсторонитися від нав'язливих думок, знизити рівень емоційної реактивності та розвинути здатність до внутрішнього спостереження. Регулярне виконання медитативних вправ сприяє покращенню самоконтролю, підвищенню рівня емоційної стабільності та загальному зміцненню психічного здоров'я. У поєднанні з іншими методами медитація може стати потужним інструментом саморегуляції та профілактики емоційного вигорання в умовах службового навантаження.

Навчання стратегічному плануванню та емоційному самоконтролю є важливою складовою формування стресостійкості правоохоронця. Людина, яка вміє ставити реалістичні цілі, розробляти покрокові плани їх досягнення, враховувати ризики та ресурси, здатна більш ефективно реагувати на виклики, зберігати мотивацію та уникати імпульсивних рішень. Водночас розвиток навичок емоційного самоконтролю дозволяє усвідомлювати свої почуття, регулювати їх прояви, уникати емоційних зривів та зберігати внутрішню стабільність навіть у критичних обставинах.

Усі заходи, спрямовані на підвищення стресостійкості, мають бути адаптовані до потреб конкретної аудиторії – курсантів, оперативних працівників, керівного складу. Успішність таких програм залежить від того, наскільки вони враховують індивідуальні особливості учасників, рівень готовності до змін, мотивацію, життєвий досвід та особистісні ресурси. Гнучкість, чутливість до контексту, можливість персоналізації – це принципи, які мають лежати в основі будь-якої практичної роботи зі стресостійкістю в правоохоронній системі.

Розвиток стресостійкості є не лише засобом подолання труднощів, а й важливим чинником професійної ефективності. Правоохоронець, який вміє керувати своїм психоемоційним станом, здатен

до продуктивної діяльності, позитивної соціальної взаємодії, збереження психічного здоров'я та підтримання службової дисципліни. Уміння саморегуляції дозволяє уникати емоційного вигорання, підтримувати мотивацію, діяти зважено та адаптуватися до динамічних змін оперативного середовища, не втрачаючи професійної орієнтації та внутрішньої стабільності. Уміння зберігати контроль над власними емоціями, швидко відновлювати психофізіологічну рівновагу після напружених ситуацій та приймати обґрунтовані рішення в умовах стресу є ключовими характеристиками психологічної готовності правоохоронця. Саме тому розвиток стресостійкості має бути інтегрованим елементом системи професійної підготовки, службового супроводу та внутрішньої культури правоохоронних органів. Це не лише підвищує індивідуальну ефективність, а й сприяє зміцненню загальної надійності та стійкості силових структур у протистоянні сучасним викликам.

Цей феномен набуває особливої значущості в контексті діяльності працівників правоохоронних органів, де стрес є не епізодичним, а системним чинником професійного середовища. Постійна готовність до дій у ситуаціях невизначеності, загрози життю, соціального конфлікту чи моральної дилеми вимагає від правоохоронця не лише фізичної витривалості, а й високого рівня психологічної адаптивності. Саме тому індивідуальні особливості реагування на стрес – тип темпераменту, рівень емоційної зрілості, стиль мислення, мотиваційна структура – мають бути предметом глибокого наукового аналізу та практичного врахування в системі професійної підготовки.

Ресурсний потенціал особистості, який включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти, визначає здатність до мобілізації внутрішніх сил у критичних ситуаціях. Людина, яка володіє розвиненими навичками саморегуляції, здатна швидше відновлювати психоемоційну рівновагу, приймати зважені рішення та зберігати професійну ефективність навіть у найвищих точках напруження. Натомість недостатній рівень внутрішньої

організованості, емоційна імпульсивність або низька стресостійкість можуть призводити до дезадаптації, порушення службової дисципліни, емоційного вигорання та зниження загальної надійності правоохоронної системи.

Таким чином, вивчення індивідуальних реакцій на стрес та формування психологічної готовності до дії в умовах ризику є не лише науковим завданням, а й практичною необхідністю для забезпечення стабільності, безпеки та ефективності правоохоронної діяльності. Системна робота з розвитком ресурсного потенціалу працівників – через тренінги, психодіагностику, індивідуальні консультації та освітні програми – має стати невід'ємною складовою професійного становлення сучасного правоохоронця.

У цьому контексті поняття психологічного ресурсу набуває особливої значущості. Його наукове осмислення дозволяє краще зрозуміти механізми формування стресостійкості та адаптаційної здатності, які є ключовими для професійної ефективності правоохоронця. Кожна людина володіє певним набором внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які можуть бути активовані для подолання складних життєвих ситуацій. Ці ресурси охоплюють індивідуальні риси характеру, когнітивні та емоційні якості, соціальні зв'язки, професійні компетенції, фізичне здоров'я та матеріальну забезпеченість. У сукупності вони формують особистісний потенціал, що визначає рівень адаптивності та здатність до саморегуляції в умовах службового стресу.

Інформаційна модель стресостійкості дозволяє виокремити специфічні компоненти ресурсного забезпечення, які відіграють ключову роль у процесі подолання стресу. Когнітивні ресурси забезпечують здатність до раціонального аналізу ситуації, формування позитивного мислення та оцінки можливостей для вирішення проблем. Емоційні ресурси сприяють усвідомленню та прийняттю власних почуттів, регуляції емоційної динаміки та використанню соціально прийнятних форм емоційного реагування. Поведінкові ресурси забезпечують гнучкість у зміні стратегій поведінки

відповідно до змінних умов, а також здатність до ефективної діяльності в умовах невизначеності. Водночас соціальні та психологічні ресурси сприяють перегляду життєвих цінностей, адаптації міжособистісних взаємин та трансформації соціальних ролей, що є особливо важливим для правоохоронців, які щоденно взаємодіють із різними соціальними групами [5].

Таким чином, стресостійкість особистості є багатовимірним феноменом, що формується на основі взаємодії різних типів ресурсів. Їх розвиток і підтримка є важливою умовою ефективної адаптації до життєвих викликів, збереження психічного здоров'я та забезпечення гармонійного функціонування особистості в умовах професійного стресу. Людина може використовувати свої ресурси у двох напрямках: застосовувати їх безпосередньо у стресових ситуаціях або накопичувати завчасно, зміцнюючи власний адаптивний потенціал. Для працівників правоохоронних органів другий напрям є особливо актуальним, оскільки передбачає системну підготовку до дій у складних умовах.

Наукові дослідження підтверджують, що серед чинників, які забезпечують здатність людини долати стресові ситуації, одне з провідних місць займає соціальна підтримка. Дослідники В. Бодров, В. Розов, Г. Моніна доводять, що стабільне соціальне оточення, наявність моральної підтримки та емпатії з боку інших є визначальними для збереження психологічної рівноваги. У професійній діяльності правоохоронця соціальна підтримка може надходити як від колег, керівництва, так і від родини та громадськості, формуючи основу для емоційної стабільності та мотивації до дій.

Виділяють три основні форми соціальної підтримки: матеріальну, емоційну та інформаційну. Матеріальна підтримка охоплює доступ до необхідних ресурсів, що забезпечують стабільний рівень життєдіяльності. Емоційна підтримка проявляється через турботу, співпереживання та залученість близьких людей у проблеми особистості. Інформаційна підтримка включає отримання корисної інформації, конструктивних порад, що сприяють формуванню

правильних рішень у складних ситуаціях. Усі ці форми підтримки є важливими для формування стресостійкості та забезпечення психологічної готовності до професійних викликів.

Дослідження засвідчують, що особи, які мають високий рівень соціальної підтримки, демонструють нижчу схильність до депресивних станів, швидше засвоюють новий досвід і навіть мають покращені фізіологічні показники, зокрема знижений рівень холестерину в крові.

Ресурсний потенціал особистості як основа стресостійкості правоохоронця.

Форма підтримки	Зміст	Вплив на особистість
Емоційна	Вияв турботи, емпатії, співпереживання, залученість близьких.	Знижує відчуття ізоляції, запобігає депресивним станам.
Інформаційна	Отримання корисної інформації, конструктивних порад, що сприяють формуванню правильних рішень.	Допомагає у раціональній оцінці ситуації та плануванні дій.
Матеріальна	Доступ до необхідних фінансових чи матеріальних благ.	Забезпечує стабільний рівень життєдіяльності, знімає базову тривогу.

У професійній діяльності працівників правоохоронних органів здатність до ефективного реагування на стресові ситуації є критично важливою умовою збереження психічного здоров'я, функціональної активності та професійної надійності. Значна варіативність поведінкових реакцій у стресових умовах зумовлює актуальність наукового вивчення індивідуальних особливостей адаптації, зокрема ресурсного потенціалу особистості. Сучасна психологія розглядає стрес не як ізольований стан, а як динамічну взаємодію між зовнішніми чинниками та внутрішніми характеристиками людини, що визначають її здатність до саморегуляції.

Наукові дослідження підтверджують, що здатність до подолання стресу залежить не лише від інтенсивності зовнішніх впливів, а й від глибоких особистісних ресурсів, які можуть бути мобілізовані для нейтралізації негативних наслідків. У цьому контексті поняття психологічного ресурсу набуває особливої значущості. Його осмислення дозволяє краще зрозуміти механізми формування стресостійкості, адаптаційної здатності та професійної витривалості.

Сучасна наука класифікує ресурси особистості на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх ресурсів належать соціальна підтримка, фінансова стабільність, комфортні умови життєдіяльності, можливості професійного зростання та доступ до якісної медичної допомоги. Внутрішні ресурси включають мотивацію до подолання стресу, інтернальний локус-контроль, впевненість у власних можливостях, здатність до оптимістичного мислення, навички емоційної регуляції, професійну компетентність, адаптивність до нових умов, а також загальний рівень життєвої мудрості та психологічної обізнаності.

Кожна особистість у різні періоди життя використовує різні ресурси, проте далеко не завжди усвідомлює їхню наявність або можливість доступу до них. Часто психологічні бар'єри – травматичні переживання, деструктивні переконання, когнітивні спотворення – ускладнюють ефективне використання ресурсного потенціалу. Саме тому розвиток психологічної грамотності та навичок саморефлексії є важливими завданнями професійної підготовки правоохоронців.

Ресурсний потенціал особистості можна розглядати як систему взаємопов'язаних складових, які сприяють збереженню психологічної рівноваги. Особистісні ресурси включають індивідуальні характеристики, що визначають рівень самоконтролю, самооцінки та впевненості в собі. Психологічні ресурси охоплюють здатність до емоційної регуляції, когнітивні навички, волю та саморегуляцію. Професійні ресурси – це компетентність, досвід, спеціальні навички, що сприяють вирішенню складних ситуацій. Соціальні ресурси – підтримка з боку оточення, мережа контактів,

морально-етичні цінності. Фізичні ресурси – загальний рівень здоров'я, витривалість, функціональні резерви організму. Матеріальні ресурси – фінансова стабільність і забезпеченість умовами для комфортного життя.

Усі ці компоненти формують єдиний адаптаційний потенціал, що визначає здатність особистості ефективно протистояти стресовим викликам. У професійній діяльності правоохоронця цей потенціал має бути не лише збереженим, а й системно розвиватися через навчання, тренінги та психологічну підтримку.

Науковці визначають кілька специфічних підходів до подолання стресу, які особистість може обирати залежно від ситуації. Орієнтація на оцінку ситуації передбачає її аналіз, прогнозування наслідків та усвідомлення природи стресогенного впливу. Орієнтація на проблему – активний пошук рішень і стратегій подолання. Орієнтація на емоції – регуляція почуттів та відновлення емоційної рівноваги. З. Кізіл наголошує, що рівень самоактуалізації відіграє ключову роль у виборі способу реагування: чим він вищий, тим конструктивніше людина долає труднощі.

На основі емпіричних досліджень виділено вісім основних стратегій подолання стресу: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, залучення соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка. Кожна з них має свої переваги та ризики, і ефективність їх застосування залежить від рівня психологічної зрілості, ресурсного забезпечення та контексту ситуації.

Стратегія	Суть	Конструктивність
1	2	3
Планування вирішення проблеми	Раціональний підхід, чітке визначення послідовності дій.	Висока (проблемно-орієнтована)
Позитивна переоцінка	Зміна сприйняття, акцент на особистісному зростанні, життєвому досвіді.	Висока (емоційно-орієнтована)

Продовження таблиці

1	2	3
Залучення соціальної підтримки	Пошук допомоги та співпереживання.	Висока (соціальна / інструментальна)
Самоконтроль	Свідома регуляція емоцій, уникнення імпульсивних вчинків.	Висока (внутрішній фокус)
Дистанціювання	Зниження значущості ситуації, гумор.	Середня (може бути адаптивною)
Прийняття відповідальності	Усвідомлення власної ролі, самокритика та аналіз дій.	Середня (важлива для усвідомлення)
Конфронтація	Імпульсивна, активна боротьба зі стресором, агресивна поведінка.	Низька (часто дезадаптивна)
Втеча-уникнення	Ігнорування проблеми, заперечення, шкідливі звички.	Низька (деструктивна)

У професійній підготовці правоохоронців важливо навчати не лише розпізнаванню власних ресурсів, а й їх свідомому використанню. Формування навичок саморегуляції, розвиток емоційної компетентності та стратегічного мислення дозволяє працівникам діяти впевнено, етично та результативно в умовах постійного стресу. Саме тому ресурсний підхід має стати основою для побудови програм психологічної підтримки та розвитку професійної готовності в системі правоохоронної освіти.

У процесі подолання стресу особистість може використовувати різноманітні стратегії, які залежать як від характеру ситуації, так і від її суб'єктивного сприйняття. Іноді людина застосовує попереджувальні механізми, спрямовані на зменшення ризику ще до виникнення стресових обставин. Це може включати навички прогнозування труднощів, адаптацію до можливих змін або прийняття рішень, що дозволяють уникнути кризових ситуацій. З іншого боку, не всі емоційні реакції є ефективними копінг-стратегіями. Наприклад, плач чи фізичний біль – це природні фізіологічні прояви, які не завжди виконують адаптивну функцію. Проте, якщо емоційні прояви інтегруються у свідомі механізми саморегуляції,

вони можуть сприяти зниженню напруження та відновленню внутрішнього балансу [6].

Є. Гриневич зазначає, що дослідники неоднаково трактують захисну та копінг-поведінку, проте всі сходяться на думці, що стійкість до стресу визначається загальним потенціалом особистості. Вибір стратегії подолання залежить від рівня психологічної зрілості, попереднього досвіду, особистісних ресурсів та соціального оточення. Людина може орієнтуватися на зміну самооцінки, перегляд життєвих цінностей або корекцію взаємин з іншими. В. Корольчук пропонує систематизувати копінг-механізми за такими критеріями: орієнтація на вирішення проблеми або на зміну емоційного стану; психічна сфера, що задіюється (поведінка чи почуття); рівень ефективності; тривалість впливу; характер ситуації (повсякденна чи кризова). Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти динаміку адаптаційних процесів та розробити індивідуальні програми психологічної підтримки.

Впровадження психологічних методик розвитку механізмів саморегуляції в професійну підготовку правоохоронців

У професійній діяльності правоохоронців, де стрес є постійним супутником, особливої актуальності набуває впровадження психологічних методик розвитку механізмів саморегуляції. Формування психологічної готовності працівників цієї сфери передбачає створення умов для розвитку навичок ефективного управління емоціями, поведінкою та когнітивними процесами. Високий рівень відповідальності, необхідність швидкого прийняття рішень, постійна взаємодія з ризикогенним середовищем – усе це вимагає від правоохоронця не лише професійної компетентності, а й психологічної витривалості.

Спеціально розроблені методики саморегуляції дозволяють поступово опановувати стратегії усвідомленого контролю над власними реакціями, підвищувати рівень стресостійкості, розвивати здатність до саморефлексії та адаптації до змінних умов оперативної діяльності. Практичне застосування цих методик у навчальному

процесі дає змогу об'єктивно оцінити їхню ефективність, порівнюючи результати курсантів, які проходили психологічне тренування, з тими, хто не зазнавав відповідного впливу. Такий підхід дозволяє виявити позитивну динаміку змін у рівні саморегуляції та підтвердити доцільність використання цілеспрямованих програм розвитку особистісних ресурсів у професійній підготовці.

Поступова інтеграція методик саморегуляції у щоденну практику правоохоронців сприяє закріпленню набутих навичок і формуванню стійких адаптивних стратегій поведінки. Орієнтація на ті аспекти, які потребують найбільшої уваги – емоційна стабільність, здатність до самоконтролю в конфліктних ситуаціях, вміння діяти під тиском – дозволяє забезпечити індивідуалізований підхід до розвитку психологічної готовності та підвищити загальну ефективність професійної діяльності.

Комплекс заходів, реалізованих у межах формувального етапу підготовки, охоплював психологічні тренінги, когнітивно-поведінкові методики, вправи на саморефлексію, техніки релаксації та розвиток навичок усвідомленого контролю емоцій. Зміст програми був структурований за трьома основними напрямками: розвиток когнітивних механізмів саморегуляції, формування емоційної стійкості та самоконтролю, а також оптимізація поведінкових стратегій у складних службових обставинах.

Особливу увагу було приділено розвитку когнітивної саморегуляції, яка є ключовим чинником у здатності правоохоронця приймати зважені рішення в умовах стресу. Цей напрям передбачав навчання аналітичному підходу до оцінки ситуацій, формування навичок прогнозування наслідків власних дій та опанування стратегій керування мисленнєвими процесами. Робота в цьому блоці була організована як послідовна система заходів, спрямованих на розвиток раціонального мислення та корекцію деструктивних когнітивних моделей, що можуть заважати ефективному виконанню службових обов'язків.

Одним із базових компонентів формувального етапу став тренінг когнітивної реструктуризації, спрямований на навчання курсантів розпізнаванню автоматичних негативних думок та їхню заміну на більш конструктивні, обґрунтовані переконання. Це дозволяє знизити рівень внутрішнього конфлікту, підвищити когнітивну гнучкість та сформувати стійку мотиваційну базу для прийняття обґрунтованих рішень у професійній діяльності.

Розвиток когнітивної саморегуляції є складним і багатовимірним процесом, що охоплює формування здатності правоохоронця до усвідомленого управління власними мисленнєвими процесами, емоційними реакціями та поведінковими стратегіями. Цей напрям психолого-педагогічної роботи базується на інтеграції когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів саморефлексії, що дозволяє працівнику ефективно адаптуватися до змінних умов оперативного середовища, знижувати рівень внутрішнього напруження та приймати обґрунтовані рішення в умовах невизначеності [7].

Одним із ключових етапів у формуванні когнітивної саморегуляції є виявлення деструктивних мисленнєвих установок, які можуть виникати як автоматичні реакції на стресові або неоднозначні ситуації. Ці установки часто мають ірраціональний характер, включають надмірно узагальнені судження, емоційно забарвлені інтерпретації та когнітивні спотворення, що впливають на сприйняття реальності та поведінку працівника. Усвідомлення таких установок є першим кроком до їх трансформації, оскільки дозволяє розпізнати джерела внутрішнього конфлікту, знизити емоційну реактивність та активізувати механізми когнітивного контролю.

Практичне застосування здобутих навичок саморегуляції у змодельованих ситуаціях є важливим етапом професійної підготовки правоохоронців. Робота з умовами, наближеними до реальних оперативних обставин, дозволяє інтегрувати теоретичні знання у практичний контекст, апробувати різні стратегії мислення, оцінити їхню ефективність та адаптувати до конкретних викликів службової діяльності. Такий підхід сприяє закріпленню навичок

когнітивної корекції, формуванню впевненості у власних можливостях, розвитку внутрішньої стійкості, самоконтролю та емоційної компетентності – критично важливих якостей для ефективного функціонування в умовах стресу та ризику.

Узагальнено, процес розвитку когнітивної саморегуляції демонструє позитивну динаміку: покращується здатність до критичного аналізу власних думок, знижується рівень емоційної реактивності, формується більш виважений і раціональний підхід до прийняття рішень. Це забезпечує основу для психологічного благополуччя, підвищення рівня стресостійкості, ефективної соціальної адаптації та здатності до конструктивної взаємодії з громадянами. У сучасному контексті, де інформаційне перевантаження, емоційна нестабільність та соціальна турбулентність є звичними явищами, когнітивна саморегуляція виступає як ключовий ресурс для збереження психічного здоров'я та підтримання професійної ефективності правоохоронця.

Розвиток критичного мислення – один із пріоритетних напрямів психолого-педагогічної роботи з курсантами та працівниками правоохоронних органів. Він спрямований на формування здатності до глибокого, обґрунтованого та системного аналізу інформації, подій і явищ, що виникають у службовій діяльності. Це включає засвоєння логічних операцій (порівняння, класифікація, узагальнення, аргументація), активізацію рефлексивного мислення, виявлення помилок у міркуваннях та корекцію хибних суджень. Критичне мислення є основою для прийняття зважених рішень в умовах інформаційної насиченості, соціальної невизначеності та оперативної напруги.

Практична реалізація завдань з розвитку критичного мислення передбачає створення умов для активного залучення курсантів до аналізу складних ситуацій, що моделюють реальні або гіпотетичні обставини службової діяльності. У таких умовах правоохоронець має змогу зіставляти альтернативні варіанти дій, оцінювати їхні наслідки, виявляти ризики та переваги, формувати

власну позицію щодо оптимального способу вирішення проблеми. Це сприяє розвитку стратегічного мислення, здатності до довгострокового прогнозування, врахування контексту та гнучкого реагування на зміну обставин.

Робота з аналітичними сценаріями дозволяє формувати навички системного мислення – здатності інтегрувати різні точки зору, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки та будувати логічно узгоджені моделі реальності. У процесі такої діяльності працівник навчається мислити послідовно, аргументовано, виявляти упередження, когнітивні спотворення та маніпулятивні елементи в інформаційному потоці. Це підвищує рівень інформаційної грамотності, сприяє формуванню автономного мислення та здатності до самостійного прийняття рішень у складних умовах [8].

Загалом, розвиток критичного мислення є важливим чинником інтелектуального та професійного зростання правоохоронця. Він забезпечує основу для формування зрілої, відповідальної та саморефлексивної особистості, здатної ефективно функціонувати в умовах складного соціального середовища. У професійній діяльності критичне мислення виступає не лише інструментом когнітивної обробки інформації, а й засобом формування етичних принципів, ціннісних орієнтацій та соціальної відповідальності.

У процесі розвитку когнітивних компетентностей важливу роль відіграє робота з різними типами інформаційних матеріалів – текстовими, візуальними, ситуаційними. Аналіз достовірності інформації, виявлення логічних помилок, суперечностей та неузгодженостей сприяє формуванню навичок критичного ставлення до змісту, підвищує здатність до об'єктивної оцінки фактів і допомагає уникати когнітивних спотворень у процесі прийняття рішень.

Паралельно здійснюється формування системного мислення, що передбачає здатність до встановлення причинно-наслідкових зв'язків, аналізу довгострокових наслідків дій та побудови цілісного уявлення про складні ситуації. Комплексний аналіз і прогнозування сприяють розвитку стратегічного мислення – важливого

компонента саморегуляції в умовах стресу, невизначеності та багатфакторного впливу.

Розвиток когнітивного контролю включає навчання навичкам свідомого регулювання розумових процесів, збереження раціональності мислення в умовах психологічного напруження та прийняття рішень на основі об'єктивних даних. Робота з неповною або суперечливою інформацією дозволяє тренувати здатність до когнітивної стабільності, уникати імпульсивних реакцій та зберігати емоційну рівновагу. Важливим аспектом цього процесу є розвиток концентрації уваги та ефективного розподілу розумових ресурсів у складних умовах оперативної діяльності.

Окремий напрям підготовки спрямований на формування емоційної стійкості та самоконтролю, що є критично важливими для забезпечення психологічного благополуччя та адаптації до соціального середовища. Усвідомлене управління емоційними реакціями, регуляція рівня емоційного напруження та розвиток адаптивної поведінки сприяють підвищенню здатності до ефективного реагування на зовнішні виклики. Застосування технік дихальної регуляції, візуалізації спокійних образів та кінетичних вправ дозволяє стабілізувати психоемоційний стан, знизити рівень тривожності та запобігти імпульсивним діям у критичних ситуаціях.

У контексті професійної підготовки правоохоронців важливо не лише засвоїти теоретичні основи саморегуляції та критичного мислення, а й навчитися застосовувати ці знання у практичних умовах, максимально наближених до реальних службових ситуацій. Саме тому тренінговий модуль, спрямований на розвиток когнітивної саморегуляції, емоційної стійкості та стратегічного мислення, є невід'ємною складовою формування психологічної готовності працівників правоохоронних органів. Нижче представлено структуру такого тренінгу, який може бути інтегрований у навчальні програми для курсантів.

Тренінговий модуль включає серію практичних занять, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції в умовах стресу, підвищення

рівня когнітивної гнучкості та формування критичного мислення. На першому етапі учасники знайомляться з поняттям автоматичних думок, вчать їх розпізнавати та трансформувати. У змодельованих ситуаціях, що імітують типові виклики службової діяльності, курсанти аналізують свої первинні реакції, класифікують їх як раціональні або ірраціональні, після чого формують альтернативні конструктивні переконання. Це дозволяє знизити емоційну реактивність і підвищити здатність до усвідомленого мислення.

Наступним етапом є декомпозиція суджень, яка передбачає розчленування думки на емоційну, когнітивну та поведінкову складові. Курсантам пропонується ситуація з високим рівнем емоційного напруження, яку вони аналізують за трьома векторами: що вони відчували, про що подумали і як би діяли. Такий підхід сприяє розвитку рефлексивного мислення та дозволяє краще усвідомити взаємозв'язок між внутрішніми переконаннями та зовнішньою поведінкою.

У межах тренінгу також реалізується блок когнітивної реструктуризації. Учасники працюють з типовими неадаптивними переконаннями, які часто виникають у стресових умовах, і навчаються замінювати їх на більш реалістичні та функціональні. Це формує здатність до раціонального аналізу ситуацій, знижує рівень внутрішнього конфлікту та підвищує мотивацію до прийняття обґрунтованих рішень.

Особливе місце у тренінгу займає розвиток критичного мислення. Курсантам пропонуються аналітичні сценарії, що моделюють складні оперативні ситуації. Вони мають зіставити альтернативні варіанти дій, оцінити їхні наслідки, виявити приховані ризики та сформулювати власну позицію. Це сприяє формуванню стратегічного мислення, здатності до прогнозування та гнучкого реагування на зміну обставин.

У процесі роботи з інформаційними матеріалами учасники навчаються виявляти когнітивні спотворення, логічні помилки та маніпулятивні елементи. Це підвищує рівень інформаційної грамотності, сприяє формуванню автономного мислення та здатності до самостійного прийняття рішень. Робота з неповною або суперечливою

інформацією дозволяє тренувати когнітивну стабільність, уникати імпульсивних реакцій та зберігати емоційну рівновагу.

Завершальний блок тренінгу присвячений розвитку емоційної стійкості та самоконтролю. Учасники опановують техніку «Стоп – подих – дія», яка дозволяє швидко стабілізувати емоційний стан у конфліктних ситуаціях. Практикуються вправи з візуалізації спокійних образів, дихальної регуляції та кінетичного розвантаження. Це сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню психоемоційного стану та запобіганню імпульсивним діям [9].

Такий тренінговий модуль дозволяє курсантам не лише засвоїти теоретичні знання, а й інтегрувати їх у власну професійну поведінку, формуючи стійкі адаптивні стратегії, що забезпечують психологічну готовність до дій у складних умовах оперативної діяльності.

У професійній діяльності працівників правоохоронних органів психоемоційна стабільність, здатність до самоконтролю та ефективного реагування на стресові ситуації є критично важливими складовими психологічної готовності. Високий рівень соціального навантаження, постійна взаємодія з ризикогенним середовищем, необхідність прийняття рішень у невизначених умовах – усе це вимагає від правоохоронця не лише фахових знань, а й розвинених механізмів саморегуляції.

Саморегуляція розглядається як інтегрована система, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які забезпечують адаптацію особистості до змінного середовища. Її розвиток передбачає формування здатності до усвідомленого управління власними думками, емоціями та діями, що дозволяє знижувати рівень внутрішнього напруження, підвищувати ефективність професійної діяльності та зберігати психологічне благополуччя.

У межах професійної підготовки курсантів важливо не лише ознайомити їх з теоретичними аспектами саморегуляції, а й забезпечити практичне опанування відповідних навичок. Для цього до навчального процесу інтегруються спеціальні психотренінгові програми, які включають вправи з розвитку когнітивного контролю,

емоційної стійкості, стратегічного мислення та поведінкової адаптації. Такі програми базуються на сучасних психологічних методиках, зокрема *mindfulness*-практиках, когнітивно-поведінкових техніках, рольових іграх, методах поведінкового моделювання та стратегічного планування.

Теоретичне підґрунтя блоку спирається на концепції когнітивної реструктуризації, емоційної саморегуляції, критичного мислення та соціально-психологічної адаптації. Вони дозволяють сформувати у курсантів здатність до рефлексії, усвідомленого вибору поведінкових стратегій, емпатійної взаємодії та ефективного реагування на професійні виклики. Практичне застосування цих знань у змодельованих ситуаціях сприяє інтеграції навичок у реальний контекст службової діяльності, формує впевненість у власних можливостях та підвищує загальний рівень психологічної готовності до дій у складних умовах.

Цей розгорнутий блок демонструє, наскільки важливим є поєднання теоретичних знань із практичними навичками у процесі формування психологічної готовності майбутніх правоохоронців. Комплексний підхід до розвитку саморегуляції – когнітивної, емоційної та поведінкової – дозволяє не лише підвищити рівень особистісної зрілості, а й забезпечити ефективне функціонування в умовах професійного стресу, соціального тиску та оперативної невизначеності. Для закріплення отриманих результатів та інтеграції навичок у повсякденну діяльність курсантів доцільним є впровадження спеціально розроблених тренінгових вправ, які сприяють глибшому засвоєнню матеріалу та формуванню стійких адаптивних стратегій.

Вправа «Усвідомлене дихання» передбачає щоденну практику фокусування уваги на процесі дихання протягом 5–10 хвилин. Курсантам пропонується зручно сісти, заплющити очі та сконцентруватися на вдиху і видиху, фіксуючи увагу на тілесних відчуттях. У разі появи сторонніх думок – м'яко повертати увагу до дихання. Ця вправа сприяє зниженню рівня тривожності, стабілізації емоційного стану та розвитку навички зосередженості.

Вправа «Сканування тіла» виконується у спокійній обстановці, лежачи або сидячи. Курсант поступово переносить увагу на різні частини тіла – від стоп до маківки – фіксуючи відчуття, напругу або дискомфорт. Мета – навчитися усвідомлювати тілесні сигнали, що супроводжують емоційні стани, та формувати зв'язок між психічним і фізичним самопочуттям.

Вправа «Емоційний щоденник» реалізується у форматі щоденних записів. Кожен курсант фіксує події, що викликали емоційний відгук, описує переживання, супровідні думки, тілесні реакції та обрані стратегії реагування. Наприкінці тижня проводиться аналіз ефективності застосованих підходів, пошук альтернативних варіантів та формулювання висновків щодо власної емоційної динаміки.

Вправа «Активне слухання» проводиться у парax. Один учасник розповідає про емоційно значущу ситуацію, інший – практикує активне слухання: не перебиває, підтримує контакт очима, використовує невербальні сигнали уваги, ставить уточнюючі запитання. Після завершення – обговорення відчуттів, труднощів та ефективності взаємодії.

Вправа «Аналіз невербальних сигналів» передбачає перегляд відеофрагментів із змодельованими емоційними ситуаціями. Курсантам пропонується визначити емоційний стан персонажів на основі міміки, жестів, інтонації, а також обґрунтувати свої висновки. Це сприяє розвитку емоційної чутливості та навичок емоційної діагностики.[10]

Вправа «Рольова гра» реалізується у груповому форматі. Учасники отримують ролі та сценарій кризової ситуації (наприклад, конфлікт на роботі, екстремальна подія, етична дилема). Завдання – прийняти рішення, взаємодіяти з іншими учасниками, адаптувати поведінку до змінних умов. Після гри – рефлексія, аналіз ефективності дій, обговорення альтернатив.

Вправа «Поведінкове моделювання» включає перегляд відео з прикладами конструктивної та деструктивної поведінки у стресових ситуаціях. Курсантам пропонується порівняти моделі, визначити сильні та слабкі сторони, сформулювати власні висновки щодо застосування стратегій у реальному житті.

Вправа «SWOT-аналіз цілей» проводиться у форматі стратегічного планування. Курсант обирає одну особисту або професійну мету, визначає її сильні та слабкі сторони, зовнішні можливості та загрози. Потім розробляє покроковий план досягнення, враховуючи часові межі, ресурси та ризики.

Вправа «Тайм-менеджмент і самомоніторинг» передбачає складання щоденного плану дій із фіксацією часу, пріоритетів та очікуваних результатів. Наприкінці дня курсант оцінює виконання, виявляє відхилення, аналізує причини та коригує стратегію. Це сприяє розвитку дисциплінованості, відповідальності та здатності до самостійного керування поведінкою.

Запровадження таких вправ у навчальний процес дозволяє курсантам не лише глибше засвоїти матеріал, а й сформувати практичні навички, необхідні для ефективного функціонування в умовах професійної діяльності. Вони сприяють розвитку психологічної зрілості, стресостійкості та здатності до конструктивного реагування, що є основою професійної готовності правоохоронця.

Висновки. Феномен стресу охоплює широкий спектр питань, що пов'язані з впливом зовнішніх факторів, зокрема екстремальними умовами навколишнього середовища, міжособистісними та внутрішньоособистісними конфліктами, специфікою професійної діяльності, а також ситуаціями, що супроводжуються високим рівнем невизначеності та загрози. Внаслідок такого багатогранного характеру цього явища в психологічній науці досі немає чіткої диференціації між поняттям «стрес» та суміжними термінами, такими як емоційне напруження, психоемоційна перевантаженість, дистрес або психічна напруга. Це значно ускладнює системне дослідження даного явища та вироблення єдиних підходів до його аналізу.

Варто зазначити, що наведені вище терміни не слід розглядати як конкретні психічні стани, натомість вони характеризують особистісні прояви та індивідуальні особливості реагування людини на стресогенні фактори. Стрес можна трактувати як динамічний процес взаємодії індивіда із середовищем, результат якого залежить від

когнітивних оцінок подій, емоційних реакцій, здатності людини усвідомлювати власні ресурси та опановувати ефективні механізми саморегуляції. Це явище вимагає від особистості використання широкого спектра стратегій адаптації, які охоплюють не лише безпосередню поведінкову активність, а й способи когнітивної обробки інформації, контроль над емоціями та здатність до внутрішнього самоврядування.

Формування та перебіг стресу значною мірою детермінуються особистісними характеристиками людини: її світосприйняттям, системою цінностей, рівнем рефлексивності, фізіологічними передумовами, емоційною стійкістю та здатністю до саморегуляції. Людський організм є саморегульованою системою, що постійно підтримує внутрішню рівновагу через механізми адаптації. Коли рівень стресового навантаження перевищує допустимі межі, організм активує відповідні захисні сигнали, які спонукають особистість до зміни способу дій задля збереження власної цілісності та стабільності.

З огляду на це особливого значення набуває здатність людини до саморегуляції, оскільки вона забезпечує своєчасне пристосування до вимог навколишнього середовища та мінімізує негативний вплив стресових чинників на психофізіологічний стан. Саморегуляція є одним із центральних механізмів адаптації, що забезпечує баланс між внутрішніми потребами особистості та зовнішніми обставинами, сприяючи ефективному функціонуванню когнітивної, емоційної та поведінкової сфер.

Усе це показує, що кожна людина володіє певними природними ресурсами для регуляції стресу, однак ефективність їх використання значною мірою залежить від рівня усвідомлення власних адаптивних можливостей та набуття специфічних навичок самоконтролю. Це дозволяє оцінити, яким чином людина мобілізує свої внутрішні ресурси для саморегуляції та як цей процес впливає на її загальну активність.

Значна частина курсантів почала використовувати більш адаптивні копінг-стратегії, зокрема конфронтацію, прийняття відповідальності та стратегічне планування вирішення проблеми,

що свідчить про підвищення рівня зрілості механізмів саморегуляції. Це вказує на позитивний вплив та зменшення схильності до деструктивних способів реагування на стрес.

Література:

1. Андросюк В. Г. Юридична психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів. НАВС України. Київ : Видав Дім «Ін Юре», 2010. 351 с.
2. Баєва О. Стрес як необхідна умова життєдіяльності організму. *Персонал*. 2014. Т. 1. С. 78–84.
3. Байер О. О. Якісні методи дослідження в психології: Європейські студії : посібник. Дніпро : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2022. 440 с.
4. Брайш Д., Джонс Ф. Стрес. Теорії, дослідження, міфи. Київ : Наукова думка, 2018. 352 с.
5. Кісіль З. Р. Основи управління : навч. посіб. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 262 с.
6. Anderson R. M. A role for Dicer in aging and stress survival. *Cell Metabolism*. 2012. 3 (16). 285–296.
7. Zoriana Kisil Legal and Psychological Fundaments of Prevention of Professional Deformation in Officers of Internal Affairs. *Semiannual Journal of the Police Academy "Internal Security"*. 2014. Volume 6. Issue 1. Szcztyno. P. 45–53.
8. Kisil Z. R. psychological factors of professional stress of employees of the national police of Ukraine: Legal scholarly discussions in the XXI century : collective monograph / S. V. Albul, O. V. Dykyi, V. Dyntu, A. Ye. Fomenko, etc. Lviv-Toruń : Liha-Pres, 2019. P. 86–104.
9. Kovalenko V. M. Rol' emotsiynoho stresu u vynyknenni arterial'noyi hipertenzii: fakty i nevyrisheni pytannya. The Role of Emotional Stress in Arterial Hypertension: Facts and Unresolved Issues. Science and Practice. *International Medical Journal*. 2014. 1 (2). 116–27.
10. Rabasa C, Dickson S. L. Impact of stress on metabolism and energy balance. *Current Opinion in Behavioral Sciences*. 2016. 9. 71–7.



Пасько Ольга Миколаївна

доктор юридичних наук, професор,
професор кафедри психології та педагогіки
Одеського державного університету внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТИ

Анотація. У розділі запропонована авторська методика проведення занять для патрульних поліцейських на курсах підвищення кваліфікації з метою підвищення рівня психологічної компетентності. Запропоновано два блоки занять: теоретичний та практичний, які сприяють розвитку та формуванню стресостійкості поліцейських в умовах воєнного стану.

Надано рекомендації щодо особливостей висвітлення теоретичного блоку «Фізіологічні механізми стресу та гостра стресова реакція організму під час війни. Теорія полівагальної активації Стівена Поргеса». Висвітлено роль центральної та периферичної нервової системи, гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі у формуванні стресових станів. Особливу увагу приділено функціональним змінам у діяльності мозкових структур, що забезпечують адаптацію до дії стресорів. Обґрунтовано, що нейробіологічні процеси виступають базою для формування як короткочасних, так і хронічних

стресових станів, визначаючи індивідуальні відмінності у сприйнятті та подоланні стресу. Отримані узагальнення сприяють глибшому розумінню фізіологічних передумов стресу та можуть бути використані поліцейськими як копінг-стратегії профілактики й подолання стресових розладів.

Запропонована система ефективних вправ, спрямованих на розвиток стресостійкості в умовах підвищеного психоемоційного навантаження поліцейських. Особливу увагу приділено аналізу специфіки першої психологічної допомоги працівниками поліції, які виконують функціональні обов'язки в умовах воєнного стану. Поліцейський є першою контактною ланкою у взаємодії з постраждалими, свідками або особами у кризових станах. Вміння застосовувати базові методи психологічної підтримки сприяє деескалації конфліктів, збереженню життя і здоров'я громадян та формуванню довіри до правоохоронної системи.

Констатовано, що психологічний супровід підвищення рівня стресостійкості поліцейських в умовах воєнного стану є важливим напрямом психопрофілактичної роботи, який забезпечує збереження ментального здоров'я особового складу, підвищує ефективність професійної діяльності та сприяє стійкості системи діяльності Національної поліції у кризових ситуаціях.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, фізіологічна характеристика стресу, адреналін, кортизол, норадреналін, гомеостатичний баланс, захисні механізми психіки, триєдина модель головного мозку, нейровправи, перша психологічна допомога.

Сучасний етап державотворення відбувається в умовах воєнного стану, що безумовно впливає на всі сфери життєдіяльності нашої країни. Тому високі вимоги висуваються для працівників Національної поліції, які в умовах війни повинні на високому професійному рівні здійснювати професійні обов'язки.

Актуальним постає питання спроможності працівників Національної поліції в умовах невизначеності якісно та ефективно

працювати, з метою забезпечення основних завдань поліції. Умови воєнного стану суттєво ускладнюють професійну діяльність поліцейських, адже окрім виконання службових обов'язків у підвищеному ризику, вони змушені протидіяти власному психоемоційному виснаженню. Тривала напруга, невизначеність перспектив, постійна взаємодія із травматичними подіями призводять до зростання рівня стресових розладів, емоційного вигорання та зниження працездатності самих поліцейських.

Дефініція «стресостійкість» у психології трактується як здатність особистості зберігати емоційну стабільність, продуктивність та адекватність поведінки в умовах дії стресогенних чинників. У воєнний період поліцейські перебувають у зоні підвищеного ризику, де стрес стає постійним фоном професійної діяльності.

У зв'язку із цим виникає нагальна потреба розробки та впровадження психологічних напрямів, спрямованих на формування та підвищення стресостійкості поліцейських.

Для розвитку високого рівня готовності до працівників поліції до професійної діяльності нами розроблено комплекс заходів щодо розвитку інтрапсихічної та психологічної готовності поліцейських. Нами запроваджено та апробовано проведення серії занять на курсах підвищення кваліфікації патрульних поліцейських в Одеському державному університеті внутрішніх справ. Заняття проводились з вересня 2024 року по червень 2025 року. За цей період було охоплено 227 патрульних поліцейських Національної поліції.

Заняття проходили в рамках вивчення навчальної дисципліни «Основи етичної та професійно-психологічної підготовки поліцейського», де відповідно до навчально-методичного забезпечення навчальної дисципліни передбачена тема «Особливості взаємодії з особами, які перебувають у небезпечних психічних станах. Поняття про першу психологічну допомогу та методи її надання особам, які постраждали внаслідок надзвичайних подій або збройної агресії російської федерації на території України».

Мета проведення заняття: розуміння природи та сутності стресу відповідно до фізіологічних характеристик стресу: особливостей реакції тіла на стресовий подразник, стадій стресу та шляхи їх протидії, вміння надавати першу психологічну допомогу у гострих стресових реакціях.

Проведення занять сприяє формуванню теоретичних знань. Поліцейський має знати:

- особливості збереження психічного здоров'я;
- механізми стресової та травматичної реакції організму під час бойових дій (гострий стрес, шок, паніка, посттравматичний стресовий розлад);
- ознаки психоемоційного виснаження та емоційного перевантаження у себе та колег;
- методи саморегуляції та підтримки стресостійкості у бойових умовах (дихальні техніки, короткі вправи на релаксацію, фокусування уваги);
- психологічні принципи підготовки до екстремальних та кризових сценаріїв у воєнний час;
- принципи підтримки концентрації та бойової готовності у стресових і небезпечних умовах;
- алгоритми оцінки стану постраждалих у кризових ситуаціях (дихання, пульс, свідомість);
- ознаки гострого психологічного стресу у цивільних та колег і потребу у першій психологічній допомозі;
- особливості комунікації із особами, які перебувають в гострому стресі, травмованими та потенційно агресивними людьми у кризових умовах та ін.

Проведення занять сприяє формуванню практичних навичок. На рівні навичок поліцейський має вміти:

- берегти власне психічне здоров'я;
- розпізнавати ознаки стресу, шоку та психологічної травми у себе, колег та цивільних;

- контролювати власний психоемоційний стан у бойових та кризових умовах;
- використовувати техніки саморегуляції для підтримки стресостійкості;
- визначати, хто потребує першої психологічної допомоги та надавати базову підтримку до прибуття фахівця;
- створювати безпечну зону та організовувати порядок на місці події під час бойових дій та місцях прильоту;
- підтримувати психоемоційний стан постраждалих і свідків словами, спокійною поведінкою та невербальними сигналами;
- приймати швидкі та обґрунтовані рішення у стресових та небезпечних умовах.

Тому в рамках вивчення навчальної дисципліни «Основи етичної та професійно-психологічної підготовки поліцейського» вивчення вищезазначеної теми щодо стресостійкості та першої психологічної підготовки складалось із двох блоків: теоретичний (2 години) та практичний (4 години). Розглянемо детально кожний із них.

Теоретичний блок проводиться у форматі мозкового штурму з використанням мультимедійних матеріалів, що сприяють візуальному сприйняттю. Під час заняття розглядаються сучасні підходи до розуміння стресу, типологія його різних проявів, а також психологічні рекомендації щодо зменшення впливу стресових факторів на особистість. Особлива увага зосереджена на темі «Фізіологічні механізми стресу та гостра стресова реакція організму під час війни. Теорія полівагальної активації Стівена Поргеса».

Для поліцейських надається теоретична інформація:

Поняття стресу. Стрес – це комплексна фізіологічна, психологічна та поведінкова реакція організму на будь-які внутрішні або зовнішні подразники (стресори), які порушують його нормальний стан гомеостазу.

Сучасна інтерпретація стресу: психологічний, біологічний та соціальний фактори. Психологічний фактор визначає як особистість оцінює подію та наскільки вона здатна мобілізувати внутрішні

ресурси для подолання стресу. Соціальний фактор стресу пояснює середовище, у якому виникають стресові ситуації, та підтримують або посилюють психологічну напругу. Біологічний фактор описаний нижче під час характеристики впливу та дія гормонів стресу на організм та психіку людини.

Вплив та дія гормонів стресу на організм та психіку людини. Головну роль у стресовій реакції відіграє симпатична нервова система, що входить до складу вегетативної. Вона готує організм до дій «бий або тікай». Під час стресу гіпоталамус, який контролює важливі функції організму, подає сигнал наднирковим залозам, що призводить до виділення гормонів стресу.

Основні гормони, які активуються в таких умовах:

Адреналін (епінефрин) – ключовий гормон стресу, який виділяється наднирковими залозами у відповідь на небезпеку або сильні емоції. Він готує організм до активних дій, підвищуючи частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск, рівень глюкози, розширюючи бронхи та перенаправляючи кров до м'язів і мозку, одночасно зменшуючи кровопостачання внутрішніх органів та активуючи потовиділення.

Норадреналін (норепінефрин) – діє подібно до адреналіну, але його ефект триває довше. Він мобілізує ресурси організму, готуючи його до ефективної реакції на стрес чи небезпеку.

Кортизол – стероїдний гормон надниркових залоз, який відіграє ключову роль у відповіді організму на стрес. Він регулює метаболізм, імунну відповідь та стресові реакції. Під час стресу гіпоталамус виділяє кортиколіберин, що стимулює гіпофіз до вироблення адренокортикотропного гормону.

Слід зазначити, що це основні із дванадцяти різновидів гормонів, які відповідають за реакцію організму на стресову ситуацію.

Фізіологічна складова як важливий чинник розуміння природи стресу. Пояснюється вчення відомого американського нейроендокринолога R. Sapolsky, який зазначає, що стрес у тварин і людей викликає гомеостатичний дисбаланс – порушення стабільності

внутрішнього середовища організму [1]. Гомеостаз дозволяє підтримувати цю стабільність попри зміни зовнішніх умов, а стрес активує захисні механізми для адаптації. Хронічний стрес призводить до порушень роботи різних систем організму: імунної системи, серцево-судинної системи, системи травлення та репродуктивної системи. І іноді причину захворювань даних систем організму слід шукати у наявності хронічного стресу, а не симптомах з точки зору медичного характеру.

Пояснюється «Синдром, викликаний різними шкідливими впливами» Н. Selye. Так, Н. Selye проводив серію експериментів на щурах, піддаючи їх різноманітним шкідливим впливам, включаючи фізичні травми, хімічні подразники, інфекції та різкі зміни температури. Він виявив, що незалежно від виду стресора організм демонструє схожу реакцію: надниркові залози збільшуються, спостерігаються виразки шлунку та зменшення лімфатичних вузлів. Ці спостереження дозволили Н. Selye визначити, що реакція організму на будь-який шкідливий вплив є універсальною і неспецифічною, що стало основою концепції синдрому загальної адаптації (СЗА). Він також описав три стадії цього синдрому: стадію тривоги, під час якої організм миттєво реагує на стресор і активуються гормони «бий або тікай»; стадію опору, коли організм намагається адаптуватися до тривалого стресу; та стадію виснаження, коли ресурси організму вичерпуються і зростає ризик розвитку різних патологій [2]. Отже, дослідження Н. Selye показало, що різні шкідливі фактори, навіть якщо вони відрізняються за природою, активують схожі фізіологічні механізми, що підкреслює універсальність стресової відповіді організму.

Визначається важливий внесок у характеристику фізіологічної реакції стресу кардіологом М. Friedman, який розробив концепцію синдрому загальної адаптації, досліджував фізіологічні реакції організму на стрес. Він виявив, що тривалий стрес може призвести до виснаження організму, що збільшує ризик розвитку різних захворювань. М. Friedman, американський кардіолог, разом із колегою

R. Rosenman у 1950-х роках розробили концепцію типу особистості А. Вони виявили, що люди з цією типологією, які характеризуються високою конкурентоспроможністю, нетерпимістю та імпульсивністю, мають підвищений ризик серцево-судинних захворювань. Це відкриття підкреслює важливість психосоціальних факторів у розвитку серцево-судинних захворювань.

Дослідження M. Friedman показують, що стрес, як фізіологічний, так і психологічний, може мати значний вплив на здоров'я людини. Розуміння цих зв'язків є важливим для розробки ефективних стратегій профілактики та лікування стресових розладів і серцево-судинних захворювань.

За прикладом шотландського письменника J. Barrie, автора «Пітера Пена», визначено вплив дитячої психологічної травми на соматичний розвиток. У шестирічному віці він пережив смерть старшого брата, що стала для його матері незворотною втратою. Внаслідок цього хлопчик сформував глибоке відчуття необхідності залишатися «вічною дитиною», аби не втратити материнської прихильності. Дослідники припускають, що хронічний стрес, пов'язаний із цим досвідом, міг спричинити психогенне пригнічення секреції гормону росту, що призвело до його невисокого зросту (приблизно 150 см) та затримки статевого розвитку. Таким чином, історія J. Barrie демонструє, як тривалий емоційний стрес у дитячому віці здатний суттєво впливати на фізіологічні процеси, зокрема на ріст та ендокринну регуляцію. Власний життєвий досвід письменника безпосередньо відобразився у його творчості, зокрема в образі Пітера Пена – хлопчика, який ніколи не дорослішає, психологічний вплив стресу на тіло та ріст. Сучасні дослідники вважають, що він міг мати психогенний карликовий ріст, тобто хронічний стрес і психологічна травма в дитинстві пригальмували вироблення гормону росту.

На підтвердження взаємозв'язку тіла і психіки також визначається характеристика триєдиної моделі головного мозку. Триєдина модель мозку, розроблена P. MacLean, пояснює еволюційний

розвиток нервової системи людини та взаємодію її різних рівнів. У її основі знаходиться рептильний мозок, що сформувався найраніше та відповідає за інстинктивні реакції, регуляцію базових життєвих функцій (дихання, серцебиття, температуру тіла) та реакції на стрес (бий, біжи та завмири). Над ним розташована лімбічна система, яка виникла у ссавців і забезпечує формування емоцій, мотиваційної сфери, пам'яті та соціальних зв'язків. Наймолодшим і найбільш розвинутим рівнем є неокортекс, характерний для людини, який відповідає за вищі когнітивні функції – мислення, логіку, мовлення, планування та усвідомлений контроль над поведінкою [3]. Таким чином, триєдина модель мозку підкреслює, що людська поведінка формується у постійній взаємодії трьох компонентів: інстинктів, емоцій та раціонального мислення, де жоден із рівнів не діє ізольовано. Детально зображено на рис. 1.

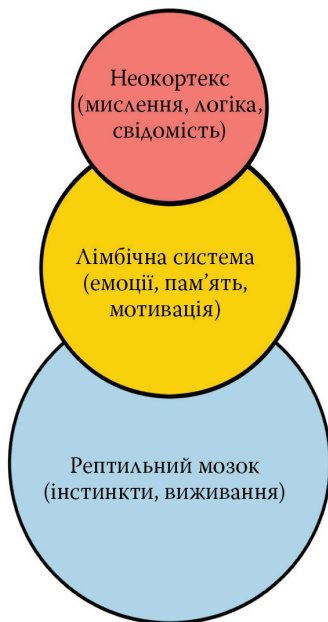


Рис. 1 Триєдина модель мозку (Пол Маклін)

Для кращого розуміння триєдиної моделі мозку пропонується їх визначати через метафору тварин (дивись рис. 2):

1. Рептильний мозок (крокодил). Це найдавніша еволюційна структура, що відповідає за базові інстинкти: виживання, самозахист, агресію, домінування. Він діє автоматично, без участі свідомості, реагуючи на загрозу негайними реакціями «бий або тікай». Метафора крокодила підкреслює його примітивність і домінування біологічних імпульсів.

2. Лімбічна система (кінь). Лімбічна система з'явилася пізніше і є центром емоційної регуляції. Вона пов'язана з почуттями, соціальними зв'язками, пам'яттю та мотивацією. Її метафоричне уособлення – кінь: сильний, енергійний, але підвладний емоційним імпульсам. Якщо його не скеровувати, він може бути некерованим; однак при правильному «керуванні» його сила стає продуктивною.

3. Неокортекс (людина розумна). Наймолодша еволюційна структура, що відповідає за свідоме мислення, планування, мовлення, самоконтроль і творчість. У метафорі це людина, яка здатна «осідлати коня» (емоції) і тримати під контролем крокодила (інстинкти).

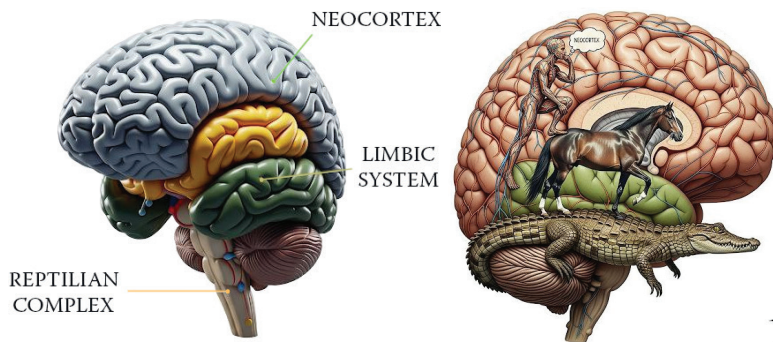


Рис. 2. Триєдина модель мозку крізь метафору тварин

Таким чином, дана модель демонструє, що поведінка людини є результатом взаємодії трьох рівнів мозкової організації. Гармонійний

розвиток полягає у тому, щоб раціональна «людина» (неокортекс) могла керувати емоційним «конем» (лімбічна система) і стримувати інстинктивного «крокодила» (рептильний мозок).

І у разі коли людина знаходиться у стресі, то домінує рептильний мозок, і відповідно розмір неокортексу зменшується і людина не спроможна адекватно реагувати на ситуації. Для цього пропонується виконати нейрогімнастичні вправи з метою активації когніцій.

Поліцейським пропонувались наступні нейрогімнастичні вправи:

- виконання двома руками одночасно двох асиметричних дій пальцями: ліва рука два пальця – середній та вказівний (заєць), а права: великий палець (класний), а потім по черзі міняєм виконання вправи руками (заєць – класний, класний – заєць). Доводимо вправу до автоматизму і тільки тоді, як сформувались нейронні зв'язки переходимо до наступної вправи;

- виконання двома руками одночасно двох асиметричних дій пальцями: ліва рука два пальця – мезинець та вказівний (коза), а права: великий палець (класний), а потім по черзі міняєм виконання вправи руками (коза – класна, класна – коза). Доводимо вправу до автоматизму і тільки тоді, як сформувались нейронні зв'язки переходимо до наступної вправи;

- виконання двома руками одночасно двох асиметричних дій пальцями: ліва рука два пальця – середній та вказівний (заєць), а права: мезинець та вказівний (коза), а потім по черзі міняєм виконання вправи руками (заєць – коза, коза – заєць). Доводимо вправу до автоматизму і тільки тоді, як сформувались нейронні зв'язки переходимо до наступної вправи;

- виконання двома руками одночасно двох асиметричних дій пальцями: ліва рука два пальця – мезинець та вказівний (розетка), а права: середній та безіменний (виделка), а потім по черзі міняєм виконання вправи руками (виделка – розетка, розетка – виделка). Доводимо вправу до автоматизму і тільки тоді, як сформувались нейронні зв'язки переходимо до наступної вправи;

– виконання двома руками одночасно двох асиметричних дій пальцями: ліва рука два пальця – середній та вказівний (заєць), а права: великий та разом вказівний і середній (вовк), а потім по черзі міняєм виконання вправи руками (заєць – вовк, вовк – заєць). Доводимо вправу до автоматизму і тільки тоді, як сформувались нейронні зв'язки переходимо до наступної вправи.

Важливість та ефективність нейровправ полягає у тому, щоб автоматизувати виконання вправи, з метою формування нейронного зв'язку. Коли поліцейські автоматизували виконання вправ для посилення нейронних зв'язків пропонувалось виконання вправ через хлопок.

Також активація неокортексу може відбуватись під виконання вправ із кінезіологічними м'ячами і мішечками. Так, поліцейським надавались кінезіологічні м'ячі, які вони тримали у лівій руці, а кінезіологічні мішечки – у правій. Учасникам пропонувалось лівою рукою кинути м'яч вниз і спіймати його, а правою – підкинути мішечок до гори і піймати його, потім поміняти руки виконання для виконання завдань навпаки. Після автоматизації цієї вправи пропонувалось поліцейським виконувати вправу синхронно, включаючи зорові, слухові аналізатори і контроль ритму.

Більш детально про важливість нейропсихологічних вправ описано у наукових публікаціях «Фізіологічна складова як важливий чинник розуміння природи стресу в умовах воєнного стану» [4] та «Ефективність нейропсихологічної корекції для підвищення рівня когнітивних здібностей поліцейських» [5].

На наступному етапі пояснюються важливість *Полівагальної теорії S. Porges*. У стресових умовах активується симпатичний відділ автономної нервової системи, зокрема вентральна частина блукаючого нерву. Згідно з Полівагальною теорією S. Porges, нервова система постійно діагностує середовище на рівень безпеки, а блукаючий нерв забезпечує зв'язок мозку з тілом та регуляцію основних фізіологічних процесів – серцево-судинних, метаболічних, травних та імунних.

У своїй Полівагальній теорії S. Porges описав блукаючий нерв як черепний нерв, що формує основні парасимпатичні шляхи до більшості вісцеральних органів. Ця модель лягла в основу концепції вегетативного балансу, де парасимпатична система забезпечує гомеостаз, а симпатична – захисні реакції на стрес і загрози. Дослідження взаємозв'язку частоти серцевих скорочень і постави дозволило автору визначити показник гнучкості блукаючого нерву як маркер регуляції серцевої та шлункової діяльності [6].

Концептуальна ідея досліджень S. Porges заснована на тому, що людська фізіологія є ключовим елементом у регулюванні рівня стресу та тривоги. Тіло може самостійно регулювати емоційні реакції на стрес, якщо навчитися виявляти та контролювати сигнали тіла.

Таким чином, науково підтверджені факти встановлюють про наявність взаємозв'язку стресової ситуації на загальний як психічний, так і фізичний стан. Стрес є складним багаторівневим феноменом, який поєднує фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти функціонування людини. Він виникає як реакція організму на зовнішні чи внутрішні подразники, що сприймаються як загрозові або такі, що перевищують адаптаційні ресурси. Основним нейробіологічним механізмом стресу виступає активація гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі та симпато-адреналової системи, що забезпечує викид гормонів. Це призводить до підвищення артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, рівня глюкози в крові, а також до тимчасового пригнічення імунних та травних функцій.

Фізіологічний вплив стресу має адаптивний характер у короткостроковій перспективі, оскільки мобілізує ресурси організму для подолання загроз. Водночас хронічний або інтенсивний стрес чинить деструктивну дію: підвищує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, метаболічних порушень, зниження імунної резистентності.

На психічному рівні стресові реакції проявляються у зміні когнітивних процесів (уваги, пам'яті, мислення), емоційних станів (тривожність, дратівливість) та поведінкових стратегій (імпульсивність,

уникання або агресивність). За умов помірного впливу стрес може сприяти формуванню стресостійкості, гнучких копінг-стратегій та підвищенню адаптаційних можливостей особистості. Натомість тривалий дистрес асоціюється з ризиком розвитку тривожних, афективних і посттравматичних розладів.

Отже, у завершенні теоретичного блоку визначається, що стрес є водночас адаптивним і потенційно патогенним фактором, а його вплив на фізичний і психічний стан визначається інтенсивністю, тривалістю та індивідуальними особливостями регуляторних механізмів нервової системи

Практичний блок занять. Під час практичного заняття з елементами тренінгу у патрульних поліцейських є можливість підвищити рівень інтрапсихічної та психологічної компетентності, шляхом відпрацювання практичних вправ у групі.

Практичне заняття проходить за допомогою відпрацювання психологічних вправ першої допомоги в гострій стресовій ситуації. Розпочинаються практики вправ *«Чотирьох стихій: повітря, вода, земля та вогонь»*

Стихія вода. На підтвердження важливості врахування фізіологічного фактору та психічного проводиться вправа на дихання.

Вправа «Дихання». Учасникам пропонується дві хвилини поспостерігати за власним диханням. Потім пропонується глибоко вдихнути ніс і дуже повільно видихнути через рот (видих повинен бути на багато довшим ніж вдих і повільним, це ключове у цій вправі).

Мета: оптимізація роботи дихальної системи та зниження фізіологічного напруження й активація механізмів саморегуляції.

Обговорення:

- під час спостереження за диханням (2 хвилини) Ви помітили, що вдих частіше, ніж видих?
- під час спостереження за диханням (2 хвилини) Ви помітили, що вдихів більше, а видихів менше, чи навпаки?
- під час спостереження за диханням (2 хвилини) Ви помітили, що збивались із ритму дихання?

– під час спостереження за диханням (2 хвилини) Ви помітили, що захотіли позіхати?

Підведення підсумків. Дихальні вправи є важливим інструментом у подоланні наслідків стресових станів, оскільки вони забезпечують регуляцію діяльності автономної нервової системи, знижують рівень симпатичної активації та сприяють відновленню парасимпатичного балансу. Контрольоване дихання стабілізує серцево-судинні показники, зменшує фізіологічне напруження й підвищує здатність організму до відновлення. На психічному рівні дихальні техніки сприяють зниженню тривожності, покращенню концентрації уваги та підвищенню стресостійкості. Таким чином, застосування дихальних практик під час стресу є ефективним засобом підтримки як фізичного, так і психоемоційного здоров'я.

Вправа «Вода». Учасникам пропонується випити стакан води, при цьому потрібно зробити 20–25 ковтків. Ні в якому разі не випити 2–3 ковтками!!!

Мета: активізація заспокійливого блукаючого нерву за допомогою рефлексу ковтання.

Обговорення:

- чи важко Вам було зробити 20–25 ковтків?
- чи звертали Ви раніше увагу на кількість ковтків під час того як пили воду?
- чи дозволяєте Ви собі швидко за декілька ковтків випити улюблену каву, чай чи інший смачний напій?

Підведення підсумків. Коли людина починає пити воду, вона переключається на процес ковтання, і у деякій мірі це її відволікає від тієї події, яка призвела до нервового збудження. Пиття води маленькими ковтками під час стресу важливе для підтримки гомеостазу та нормальної роботи організму. Такий спосіб споживання запобігає перевантаженню травної системи, сприяє рівномірному всмоктуванню рідини та допомагає стабілізувати серцево-судинні показники. Крім того, усвідомлене ковтання води може мати заспокійливий ефект, знижуючи фізіологічне напруження та стимулюючи

активність парасимпатичної нервової системи, що сприяє зменшенню стресових реакцій.

Вправа «Лимон». Учасникам пропонується закрити очі уявити: «Ви опинились на галявині, де побачили дерево. Можете підійти до нього ближче. Це дерево лимону. Потягніться до дерева і спробуйте зірвати по лимону кожною рукою. Міцно стисніть лимони, щоб вичавити з них увесь сік – тисніть, тисніть, тисніть. Киньте лимони на підлогу і розслабте руки. Повторіть знову, поки не отримаєте достатньо соку на стакан лимонаду! Після того, як ви вичавите і викинете останні лимони, потрясіть руками, щоб розслабитися

Мета: активізація заспокійливого блукаючого нерву за допомогою рефлексу ковтання.

Обговорення:

- чи важко Вам було уявити історію про яку говорив лектор?
- чи змогли Ви відчути запах лимону?
- чи відчули Ви слиновиділення у роті при виконанні вправи?

Стихія земля. Вправи на заземлення та усвідомлення тут і зараз, які є в тілесно-орієнтованій терапії, а також зустрічаються у практиках саморегуляції.

Вправа «Замок». Учасникам пропонується сісти або стати зручно. Спира рівна, плечі розслаблені. Скласти руки «в замок» і покласти їх на потилицю. Це може бути як класичне положення рук за головою, так і обіймання потилиці. Лікті трохи зведені вперед. Вони можуть частково закривати обличчя, створюючи відчуття «домашнього кокона». Опустити голову трохи вниз, ніби «всередину себе». Зробити глибокий вдих і повільний видих. Повтори 5–10 разів. Залишатись в цьому положенні пару хвилини, фокусуючись на диханні та внутрішніх відчуттях.

Мета: заспокоєння, зниження тривожності, стабілізація емоційного стану, відчуття захищеності.

Обговорення:

- як Ви себе відчуваєте після виконання вправи?
- чи сподобалась Вам ця вправа?

- як саме ця вправа впливає на психіку?
- чому вона допомагає почуватися в безпеці?
- у яких ситуаціях її найкраще використовувати?

Вправа «Стілець». Учасникам пропонується стати спиною до стіни та щільно притулитись до неї й опустатись вниз, ніби сідаєш на невидимий стілець. Коліна зігнуті приблизно під кутом 90°, стопи на ширині плечей, руки можна покласти на стегна або тримати вздовж тіла. Утримати позу від 20-30 секунд до 12 хвилин (залежно від рівня фізичної підготовки).

Мета: розвиток психологічної стійкості та внутрішньої рівноваженості шляхом поєднання фізичного напруження з усвідомленим диханням.

Обговорення:

- що Ви відчували у своєму тілі під час утримання пози?
- у яких м'язах було найбільше напруження?
- чи змінилися ваші відчуття на початку і наприкінці вправи?
- чи застосовували ви контроль дихання? Як це впливало на ваш стан?
- як Ви вважаєте, чим ця вправа може бути корисною у стресових життєвих ситуаціях?

Вправа «Стакан». Учасникам пропонується взяти в руку склянку з водою (можна напівповну склянку, щоб вага була відчутною, але не надмірною). Потрібно тримати склянку перед собою максимально довго, намагаючись, щоб рука залишалася стійкою і не тремтіла. Спина пряма, дихання рівне. Тримати потрібно протягом визначеного часу (наприклад, від 30 секунд до кількох хвилин, залежно від підготовки).

Ускладнення (за потреби). Використати повну склянку. Тримати на витягнутій руці довше. Виконувати із закритими очима (для тренування концентрації).

Мета: тренування витривалості м'язів руки та здатність зберігати контроль у стані напруги; справлятися з тремтінням, напругою, бажанням «здатися» – це формує стійкість до стресу.

Метафора: «склянка символізує «тягар проблем». Чим довше ми тримаємо їх у собі, тим важче стає, навіть якщо спочатку вага здається легкою.»

Обговорення:

- що Ви відчували у руці, коли тримали склянку?
- у який момент з'явилася втома?
- як Ваше тіло реагувало на напруження (тремтіння, бажання змінити позу, біль)?
- які емоції виникали під час вправи: роздратування, азарт, спокій, злість?
- що було важче контролювати – тіло чи емоції?
- чи з'являлися думки «здатися»? Як Ви з цим впоралися?
- які внутрішні стратегії допомогли вам втримати руку рівно?
- як Ви використовували дихання чи зосередженість, щоб не відпустити склянку?
- чи можна цю здатність контролювати напругу застосувати в стресових життєвих ситуаціях?

Вправа «Кучер». Учасникам пропонується сісти зручно на стілець або встаньте. Закрийте очі (за бажанням), налаштувати спокійне дихання. Стиснути кисті рук у кулак якнайсильніше. Утримуємо напруження 5–7 секунд. Звернути увагу на відчуття в м'язах. Розкриваємо кисті, відпускаємо напруження. Дозволяємо рукам вільно лежати. Відзначаємо, як м'язи стають теплішими, важчими, спокійнішими.

Повторення з іншими м'язами. Плечі (підняти високо – потім різко відпустити).

Обличчя (наморщити лоб і щелепу – потім розслабити).

Ноги (натягнути стопи на себе – потім відпустити).

Мета: навчити учасників керувати своїм тілом і психоемоційним станом через чергування напруження та розслаблення м'язів

Обговорення:

- во Ви відчували у м'язах під час напруження і розслаблення?
- чи помітили Ви різницю між станом напруженості та розслаблення?

- як змінився Ваш настрій після вправи?
- Чи відчуваєте Ви більше спокою або легкості у тілі?
- Чи було Вам легко контролювати своє тіло і відчуття напруги?
- Які думки або емоції виникали під час вправи?
- Як Ви можете використати цю вправу у повсякденному житті або під час стресу?
- Чи допомогла вправа усвідомити Ваші «сигнали напруги» раніше, ніж вони проявляться?
- Що Вам сподобалося або здалося складним у цій вправі?
- Що нового Ви дізналися про себе під час вправи?

Вправа «Метелик». Учасникам пропонується сісти або встати зручно і схрестити долоні, зачепившись великими пальцями – на кшталт метелика. Прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці. Через внутрішні вібрації ви будете чути ці звуки як гучне серцебиття, і саме це заспокоюватиме вас. Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що ваше дихання вирівнялося.

Метафора: «Уявіть собі метелика. Він легкий, спокійний, рухається плавно і невимушено. Його тіло гнучке, а рухи природні й ніжні. Сьогодні ми використовуємо образ метелика для того, щоб відчути легкість у своєму тілі, розслабити м'язи та зняти внутрішню напругу. Так само, як метелик у польоті відпускає всі тягарі, ми навчимося відпускати стрес, тривогу та напруження, і відчути свободу та спокій всередині себе».

Мета: учасники тренують здатність заспокоювати себе, контролювати емоції та стресові реакції. Через ритмічні, плавні рухи або дотики (залежно від варіанту вправи).

Обговорення:

- що Ви відчували в тілі під час вправи?
- де виникало найбільше напруження, а де – розслаблення?
- як змінилося Ваше дихання або серцебиття під час вправи?
- які емоції виникали під час вправи?
- чи відчули Ви легкість, спокій або полегшення після вправи?

- як можна використати це усвідомлення у повсякденному житті для зниження стресу?
- чи сподобалася Вам метафора метелика? Чому?
- як образ метелика допоміг відчувати легкість чи свободу?
- що нового Ви дізналися про себе під час вправи?

Стихія вогонь. Вправи стихії вогню символізують енергію, силу, внутрішню активність і прагнення до дії. Через роботу з цією стихією вчимося розпізнавати власний емоційний підйом і керувати ним, перетворюючи імпульсивність у конструктивну активність. Спрямовані на активацію внутрішньої енергії, підвищення мотивації та здатності діяти усвідомлено, контролюючи емоційний стан.

Вправа «П'ять почуттів». Учасникам пропонується 5 предметів різної форми, фактури, запаху або кольору (наприклад, камінь, тканина, квітка, ароматична свічка, яблуко).

1. Зорове сприйняття:

Подивіться на кожен з п'яти предметів по черзі.

Зосередьте увагу на деталях: колір, форма, розмір, відтінки світла.

2. Слух: (за бажанням, якщо предмет видає звук)

Прислухайтесь до звуків, які вони можуть видавати (шурхіт, дзвін, скрип).

3. Нюх:

Відчуйте запах кожного предмета.

Сконцентруйтеся на тому, що він викликає у вас: асоціації, спогади, емоції.

4. Дотик:

Торкніться предметів: відчуйте фактуру, температуру, вагу, форму.

Приділіть увагу відчуттям у руках і тілі, коли ви контактуєте з кожним предметом.

5. Смак: (якщо безпечний предмет можна скуштувати, наприклад, яблуко)

Скуштуйте один із предметів, зосереджуючи увагу на смакових відчуттях і текстурі.

Мета: сприяє зниженню тривоги та стресу через усвідомлене використання органів чуття, повернення до «тут і зараз».

Обговорення:

– що Ви помітили нового про предмети, про себе та свої відчуття?

– які відчуття були найсильнішими, а які – найспокійнішими?

– які предмети Вам запам'яталися найбільше і чому?

– що Ви відчували, коли розглядали предмети очима?

– які запахи привернули Вашу увагу або викликали емоції?

– як Ви відчували текстуру і температуру предметів під час дотику?

– чи допомогла вправа відчувати себе «тут і зараз»?

– як можна використати цю вправу у повсякденному житті для зниження стресу?

– чи помітили Ви якісь нові відчуття або аспекти власного сприйняття?

Вправа «Внутрішнє полум'я». Учасникам пропонується сісти або стати зручно. Уявити маленьке полум'я в грудях, яке поступово розгоряється, наповнюючи тіло енергією. На видиху відчувати, як полум'я знімає напругу та тривогу.

Мета: відновлення внутрішньої сили та енергії.

Обговорення:

– що Ви відчували у тілі під час уявлення полум'я?

– чи змінилося Ваше емоційне самопочуття після вправи?

– де у тілі Ви відчували найбільше енергії чи тепла?

– чи було легко чи складно «розпалити» внутрішнє полум'я уявою?

– як змінився Ваш стан після видиху, коли ви уявляли, що випускаєте напругу?

– які думки або образи виникли під час вправи?

– чи відчули Ви відновлення внутрішньої сили або мотивації?

– як можна використати цю вправу у повсякденному житті або під час стресових ситуацій?

Вправа «Вогняний спалах». Учасникам пропонується сісти прямо, ноги на ширині плечей. Руки розслаблені, дихання спокійне, глибоке. Усвідомте своє тіло, відчуйте контакт стоп із землею (заземлення). Закрийте очі та уявіть невелике полум'я всередині себе, яке символізує енергію та силу. Вдих – полум'я розростається всередині тіла. Різкий видих із голосом («ха!» «пф» або інший, що природно виходить). Руки різко піднімаються вгору на видиху, а потім опускаються, «виплескуючи» напруження назовні.

Повторення циклу: виконати 2 цикли видих і рухи рук. Після кожного циклу спостерігайте за зміною внутрішніх відчуттів: напруга зменшується, енергія стає контрольованою.

Завершення та стабілізація: станьте спокійно, руки опущені, дихання рівне. Уявіть, що залишилось лише світле, тепле полум'я всередині, що дає відчуття сили та впевненості. Можна зробити кілька повільних вдихів і видихів для закріплення стану.

Мета: швидка стабілізація емоційного стану в стресових або кризових ситуаціях.

Обговорення:

- що Ви відчували у тілі під час вправи, особливо під час різкого видиху та руху рук?
- як змінився Ваш емоційний стан після виконання вправи?
- чи відчули Ви зменшення напруження або вивільнення енергії?
- де у тілі Ви відчували найбільше активності чи тепла?
- які думки або образи виникали під час уявлення внутрішнього полум'я?
- чи було легко або складно контролювати енергію під час вправи?
- як Ви можете використати цю вправу для швидкої стабілізації стану у стресових ситуаціях?
- що нового Ви дізналися про себе, виконуючи цю вправу?
- як можна використати цю вправу у повсякденному житті або під час стресових ситуацій?

Отже, після блоку вправ чотирьох стихій разом з учасниками підводимо підсумки про важливість застосування психологічних вправ за чотирма стихіями для саморегуляції та розвитку стресостійкості. Психологічні вправи, що базуються на концепції чотирьох стихій – Земля, Вода, Вогонь та Повітря – є ефективним інструментом саморегуляції та розвитку стресостійкості. Кожна стихія символізує специфічні психофізіологічні процеси і спрямована на корекцію певних аспектів психоемоційного стану особистості.

Стихія Земля асоціюється зі стабільністю, опорою та відчуттям безпеки. Виконання відповідних вправ сприяє зниженню тривожності, формуванню відчуття внутрішньої стабільності та підвищенню усвідомленості тілесних відчуттів, що є важливим для контролю емоцій у стресових ситуаціях.

Стихія Вода символізує емоційну гнучкість і здатність до саморегуляції. Вправи цієї категорії допомагають регулювати емоційні реакції, знижувати рівень агресії та тривожності, розвивають здатність адаптуватися до змін та швидко відновлювати психоемоційний баланс після стресових подій.

Стихія Вогонь характеризує активну енергетичну регуляцію та внутрішню мотивацію. Вправи, що відносяться до цієї стихії, дозволяють усвідомлено вивільняти накопичену енергію та агресивні імпульси, підвищують здатність до конструктивної дії та сприяють розвитку активної стресостійкості.

Стихія Повітря відповідає за когнітивну ясність, усвідомленість та ментальну стабільність. Вправи даної категорії спрямовані на зниження психічного перевантаження, підвищення концентрації уваги та розвитку навичок усвідомленого спостереження за власними думками й емоціями, що сприяє ефективному відновленню психічних ресурсів.

Комплексне використання вправ за чотирма стихіями забезпечує синергетичний ефект, одночасно впливаючи на емоційний, фізичний та когнітивний рівні саморегуляції.

Вправи на психічну саморегуляцію.

Вправа «Море». Зачитується інструкція «Сідайте на стільці зручно. Розслабте плечі, руки, ноги, обличчя, щелепу. Закрийте очі. Зверніть увагу на своє дихання: спостерігайте, як повітря входить і виходить, не змінюючи ритму, дозволяючи тілу поступово розслаблятися. Відчуйте контакт свого тіла з опорою: стопи на підлозі або спина на стільці, відчуйте відчуття тяжкості та підтримки. Уявіть, що нам всім потрібно зараз вийти із цієї аудиторії і ми підходимо разом до дверей, а там вже є ліфт. І ми не поспішаючи один за одним заходимо у ліфт. Двері ліфта зачиняються і він щосили спускається вниз, на стільки швидко, що цей вітерець швидкості ми відчуваємо на своєму обличчі. І ось ліфт зупинився. Двері відчиняються і ми разом виходимо з нього. Ми бачимо, що опинились на березі моря. Вдихніть це морське повітря, видихніть дуже повільно, як ми з Вами вчили на попередній вправі. Ще раз вдихніть і дуже повільно видихніть.

Давайте разом прогуляємось біля моря. Можливо, це сходи, доріжка або пісочний берег – ви спускаєтесь крок за кроком. Кожен ваш крок робить вас більш спокійними, більш усвідомленими. Погляньте уявним поглядом на горизонт: зверніть увагу на кольори неба, світло сонця, відтінки води, на м'який рух хвиль, які накочуються на берег. Відніміть очі до гори і подивіться як яскраво світить сонце, від такого світла Ви зажмурили очі, сонечко Вам посміхається Ви посміхніться йому і відповідь.

Прислухайтесь до звуку хвиль. Слухайте ритм, дозволяючи йому заспокоювати ваш розум. Відчуйте запах солоного моря, свіжість повітря, легкий подих вітерцю на обличчі та шкірі. Зверніть увагу на відчуття піску під ногами: його температуру, текстуру, м'якість або твердість. Відчуйте легкість або тяжкість тіла, розслаблення м'язів, внутрішнє тепло, яке поширюється по всьому тілу.

Тепер дозвольте собі зосередитися на емоціях, що виникають під час перебування на морському березі. Можливо, ви відчуваєте спокій, безпеку, внутрішню рівновагу. Дозвольте собі повністю

відчути ці відчуття. Спостерігайте за думками, які приходять, але не надавайте їм значення, повертаючись до відчуттів тіла, дихання та образу моря. Стисніть що є сили Ваші кулачки і розслабте, зробіть ще раз так. А тепер, коли розслабили кулачки відчуйте, як вітер оббиває ваші кінцівки пальців.

Тут дуже гарно і приємно, але нам потрібно повертатись назад в аудиторію, тому ми всі разом повертаємось до ліфту. Не поспішаючи ми всі в нього заходимо і на великій швидкості піднімаємось до гори.

Коли будете готові, повільно поверніть увагу до свого тіла у кімнаті. Відчуйте опору, на якій ви сидите або лежите, зверніть увагу на дихання. Повільно рухайте пальцями рук і ніг, обережно потягніться. Коли будете готові, повільно відкрийте очі, зберігаючи відчуття спокою, стабільності та внутрішньої рівноваги, яке ви відчували під час уявного перебування на морському березі».

Мета: відновлення нервової системи та саморегуляція.

Обговорення:

1. Хто зміг уявити те про, що я говорила?
2. Хто зміг відчувати подих вітру від швидкості ліфту?
3. Чи змогли ви відчувати запах моря?
4. Хто зміг подивитись на сонечко і посміхнутись?
5. Чи зручно вам було сприймати інформацію?
6. Чи змогли ви подумки уявляти все те, що надавалось за текстом?
7. Чи є серед присутніх ті, хто взагалі не зміг уявляти інформацію?
8. Чи сподобалась Вам вправа?

Дана вправа проводилась серед працівників поліції під час курсів підвищення кваліфікації. І у результаті обгорнення даної вправи можна визначити, що домінуюча більшість поліцейських (92 %) змогли уявити те (дивись рис. 3), що було зачитано у тексті, а також 95 % поліцейських відповіли (дивись рис. 4), що їм сподобалась дана вправа, вони відчували відновлення та перезавантаження. І навіть попросили провести ще одну таку подібну вправу.



Рис. 3. Результати опитування поліцейських щодо уявлення інформації під час проведення Вправи «Море»

Крім того, слід звернути увагу, що серед поліцейських виявилось 2 % респондентів (дивись рис. 3), які зазначили, що не змогли уявити інструкцію лектора і відволікались на звуки в аудиторії та на вулиці, тому не відчули запах повітря, сонячні промені і т.д. Припустимо, відповідно 2 % серед поліцейських (дивись рис. 4), які зазначили, що їм ця вправа не сподобалась, це і були ті, хто не зміг уявити інформацію.

Отже, за результатами проведення Вправи «Море» можна зробити висновок, що більшість поліцейських визнали, що змогли на декілька хвилин відволіктись від буденних справ і хоча уявно, але відчути запах моря, вітерець і сонячні промені, що призвело до перезавантаження та приливу енергії. Відбулось зниження психоемоційної напруги (образи моря, хвиль, простору й плавного руху допомагають переключити увагу з повсякденних турбот на внутрішні відчуття; уявні картини природи активують відчуття спокою й безпеки, – що є важливою складовою в умовах воєнного стану та екстремальних умовах роботи поліцейських). Також дана

вправа сприяє підвищенню стресостійкості: регулярне використання таких вправ формує вміння швидко відновлювати внутрішній баланс у складних ситуаціях; з'являється відчуття, що навіть без зовнішніх умов можна знайти «внутрішнє море спокою».



Рис. 4. Результати опитування поліцейських щодо комфортності відчуттів під час проведення Вправи «Море»

У підсумку користі вправи «Море» слід зазначити, що вона поєднує релаксацію, тренування уяви та психічну саморегуляцію, даючи простий і безпечний спосіб знімати стрес, розвивати внутрішню стабільність та відновлювати ресурсний стан.

Вправа «Уяви сам(а)». Учасникам пропонується поміркувати в якому місці вони хотіли б зараз опинитись, у кожного власне безпечне місце і люди, які для нього важливі. Проте, таке уявлення буде відбуватись під впливом музики, яку увімкне лектор, тобто буде відбуватись вплив на слуховий аналізатор і трішки відволікати. За командою всі сідають зручно, розслабте плечі, руки, ноги, обличчя, щелепу. Закрийте очі. Зверніть увагу на своє дихання: спостерігайте, як повітря входить і виходить, не змінюючи ритму, дозволяючи тілу поступово розслаблятися. Викладач у цей час вмикає музику

і учасники кожен опиняється у тому місці і з тими людьми, якими він цього дійсно бажає. Через 4 хвилини вимикається музика. Учасники повинні вдихнути і глибоко видихнути повітря і відкрити очі.

Мета: створити умови для психоемоційного розвантаження та розвитку навичок внутрішнього самоконтролю через образи, які викликають відчуття гармонії та спокою.

Обговорення:

- чи сподобалась Вам дана вправа?
- чи змогли Ви уявляти все те, що хотіли?
- чи впливала музика на Ваші уявлення?
- чи відволікала Вас музика під час уявлення Вашого улюбленого місця та людей?
- чи вдалося Вам знайти для себе «безпечне місце»?
- які образи чи відчуття були для Вас найбільш яскравими?
- чи поєдналась Ваша внутрішня картинка з музикою, яку ви слухали?
- як змінився Ваш емоційний стан після цієї вправи?
- чи було відчуття тілесного розслаблення?
- чи з'явилися нові думки або асоціації під час уявної подорожі?
- як це місце/ці люди можуть допомогти Вам у повсякденному житті, коли виникає стрес?

Під час обговорення Вправи «Уяви сам(а)» поліцейські звернули уваги, що у порівнянні і з попередньою вправою їм було важче «включити» уяву. І за результатами опитування тільки 70 % поліцейських змогли уявити те, що вони хотіли, проте, майже третина (30 %) (дивись рис. 5) не змогли уявити, або уявили частково. Це відбулось тому, що на уяву поліцейських вплинула музика, респонденти сказали, що вона їх або відволікала, або вони намагались змінити сценарій під ритм музики і відповідно – змінювали образи уявлення.

За результатами проведеного опитування 85 % поліцейських зазначили, що їм вправа сподобалась (дивись рис. 6). Крім того, деякі зазначили, що на початку вправи не знали, яке місце чи людей хочуть уявити, а коли почули музику, то відразу змогли уявити собі сценарій уяви.

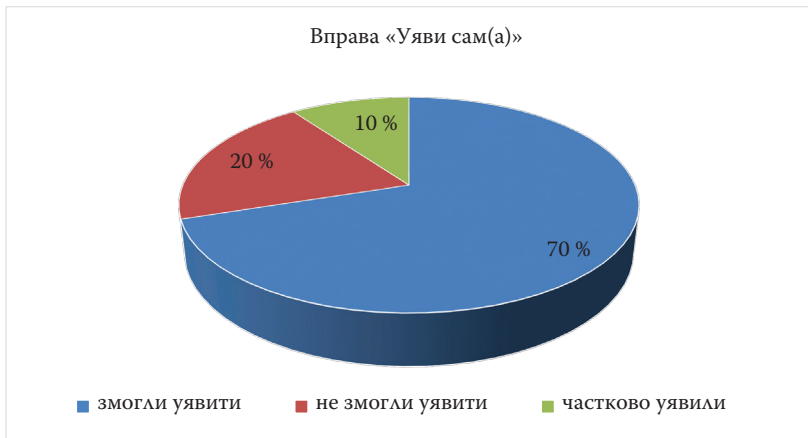


Рис. 5. Результати опитування поліцейських щодо уявлення місця / людей під час проведення Вправи «Уяви сам(а)»

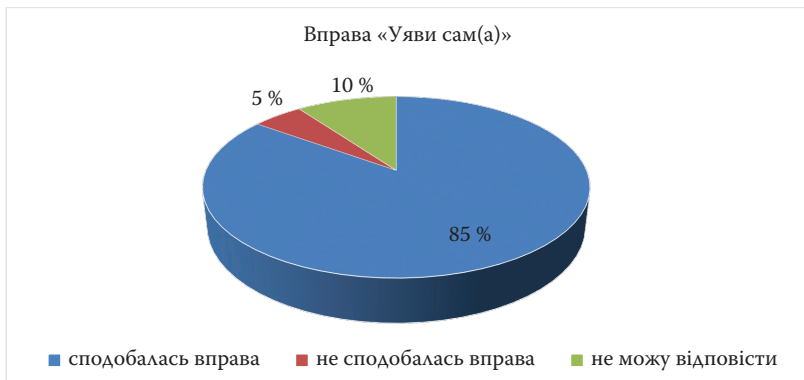


Рис. 6. Результати опитування поліцейських щодо того, чи сподобалась Вправа «Уяви сам(а)»

Отже, Вправа «Уяви сам(а)» допомогла кожному учаснику звернутися до власних внутрішніх ресурсів. Уявляючи безпечне місце чи близьких людей та при цьому активізувати ті образи й спогади, які дарують спокій, довіру та підтримку. Це створює відчуття захищеності

навіть у складних життєвих обставинах, особливо корисним є для життя сьогодення українців в умовах воєнного стану. Музика посилювала ефект вправи: вона впливала на слуховий аналізатор, сприяла розслабленню й допомагала зануритися у власні образи. Завдяки цьому включилися кілька каналів сприйняття одночасно – слуховий та емоційний, що зробило досвід глибшим і яскравішим.

Вправа мала на меті створити внутрішній простір безпеки й гармонії. Уявляючи своє «безпечне місце» або значущих людей, ви активізували внутрішні ресурси, які пов'язані з відчуттям захищеності, любові та довіри. Це дуже важливо, адже навіть у реальному житті, де ми не завжди можемо контролювати обставини, у нашій свідомості завжди залишається можливість повернутися до цього внутрішнього джерела підтримки.

Музика в цій вправі відіграла особливу роль. Вона активізувала слуховий аналізатор, допомогла швидше налаштуватися на потрібний стан і посилила образи, які ви створювали у своїй уяві. Спокійний ритм і мелодія вплинули на роботу нервової системи: знизили рівень напруги, урівноважили дихання, нормалізували серцевий ритм. Таким чином відбувалося одночасне розслаблення тіла та заспокоєння психіки.

На емоційному рівні ця вправа надає можливість відчути теплі почуття – спокій, довіру, вдячність, любов. Ці емоції мають «ресурсний» характер, тобто вони допомагають відновлювати сили, долати стрес і залишатися стійкими перед труднощами.

На когнітивному рівні відбулася важлива робота з уявою: учасники вчилися свідомо створювати образи, утримувати їх у полі уваги та занурюватися в них. Така практика розвиває навичку концентрації та керування власними думками, що надалі може допомагати у навчанні, роботі та вирішенні складних ситуацій.

На тілесному рівні учасники могли відчути розслаблення м'язів, легкість у тілі, зменшення внутрішньої скутості. Це ще раз підтверджує зв'язок між уявними образами та реальною фізіологічною реакцією організму.

Таким чином, вправи на психічну саморегуляцію важливі, бо вони: знижують рівень напруги та тривожності; допомагають відчувати контроль над власним станом; формують внутрішній «острівець спокою», до якого можна повертатися подумки у стресових ситуаціях; зміцнюють відчуття підтримки та надійності, пов'язане з людьми, яким ми довіряємо. Тому Вправа «Море» та Вправа «Уяви сам(а)» є простими і водночас дієвими з метою саморегуляції, які можна використовувати як у груповій роботі, так і самотійно в повсякденному житті.

Провівши вправи на саморегуляцію та стресостійкість, переходимо до вправ першої психологічної допомоги. Оскільки працівник поліції одним із перших прибуває на місце злочину, прильоту та ін., то він повинен вміти діагностувати осіб, яким повинна бути надана не тільки перша медична допомога, але й психологічна. Людина після стресової події може не мати тілесних ушкоджень, але перебувати у стані шоку, паніки, дезорієнтації чи агресії і без своєчасної підтримки це може призвести до серйозних наслідків: втрати контролю, небезпечної поведінки, а надалі до посттравматичного стресового розладу.

Тому перша психологічна допомога це не «другорядне», а також невідкладне втручання, яке може врятувати людині психіку так само, як медична допомога – тіло. І відповідно саме поліцейський є першою офіційною особою на місці події. Від його вміння правильно оцінити стан постраждалого залежить, чи отримає та людина вчасно необхідну підтримку. Поліцейський може: зняти гостру паніку словами та поведінкою; направити людину до психологів або медиків; створити відчуття безпеки й контролю в хаотичній ситуації.

Отже, знання ознак стресових і кризових станів допомагає й самому поліцейському краще орієнтуватися у критичних ситуаціях, а також підтримувати колег. А вміння діагностувати потребу у психологічній допомозі на місці події є для поліцейського не менш важливим, ніж уміння надавати першу медичну допомогу. Це рятує життя, здоров'я, зберігає психіку та забезпечує безпеку всіх присутніх.

Мозковий штурм: Модель першої психологічної допомоги РІПО (або RIPO) була розроблена доктором Моше Фархіном з Академічного

коледжу Тель-Хаву і є структурованим підходом до надання психологічної підтримки людям у кризових або травматичних ситуаціях.

Основна мета моделі РіПО: Забезпечити швидку та ефективну першу психологічну допомогу та знизити ризик розвитку посттравматичного стресового розладу.

Модель побудована на чітких етапах взаємодії психолога або кризового консультанта з постраждалим, щоб знизити стрес, надати підтримку та запобігти розвитку більш серйозних психічних розладів.

Основні принципи моделі РіПО

1. Р – Розпізнавання (Recognition):

Виявлення осіб, які потребують психологічної допомоги.

Оцінка стану людини, визначення рівня стресу та ризику психотравми.

2. І – Ініціація контакту (Initiation):

Налагодження контакту з постраждалим у безпечний, ненав'язливий спосіб.

Створення довіри та забезпечення емоційної підтримки.

3. П – Підтримка (Providing Support):

Надання психологічної підтримки через активне слухання, співчуття, заспокоєння.

Допомога у стабілізації емоційного стану та відновленні контролю над ситуацією.

4. О – Орієнтація (Orientation):

Надання інформації про події, пояснення наступних кроків.

При необхідності – направлення до спеціалізованої психологічної або медичної допомоги.

Учасникам пропонується переглянути відеоролик 1, який змонтовано ізраїльськими психологами.

Обговорення:

1. Розпізнавання (Recognition):

– як психолог визначив, що людина потребує першої психологічної допомоги?

– які ознаки стресу чи травми були помітні у постраждалого?

2. Ініціація контакту (Initiation):

- як психолог встановлював контакт із постраждалим?
- які методи були використані для створення довіри та безпеки?

3. Надання підтримки (Providing Support):

- які дії психолога допомогли знизити рівень напруженості у постраждалого?

- які вербальні та невербальні техніки підтримки ви помітили?

4. Орієнтація (Orientation):

- як психолог надав інформацію про подальші кроки та допомогу?
- як було направлення до інших спеціалістів або служб?

Наступне завдання учасникам пропонується переглянути відеоролик 2, який змонтовано ізраїльськими психологами.

Учасникам пропонується переглянути відеоролик «Я поруч», який розроблено в межах проекту, ініційованого Міністерством з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України. Це освітній матеріал, створений для підвищення обізнаності громадян щодо надання першої психологічної допомоги в умовах війни. Цей ролик орієнтований на цивільних осіб і має на меті навчити їх розпізнавати ознаки психологічної травми у себе та оточуючих, а також надавати першу психологічну допомогу до прибуття професійних фахівців.

Обговорення:

- що нового Ви дізналися про надання першої психологічної допомоги на місці події?

- які ознаки стресу, шоку або психологічної травми слід помічати у постраждалих?

- які дії поліцейський може зробити на місці, щоб допомогти людині, яка пережила кризову ситуацію?

- чи стикалися Ви у службі з людьми, яким була потрібна психологічна допомога?

- як би Ви діяли, якщо помітили ознаки стресу або паніки у свідка чи постраждалого?

- які способи підтримки під час стресової ситуації були б найбільш ефективними у діяльності поліцейського?

- які конкретні кроки з відео Ви могли б застосувати під час патрулювання чи на місці злочину, дорожньо-транспортної пригоди, місці обстрілу тощо?
- що із побаченого у відео здається найважливішим для забезпечення психологічної безпеки громадян на місці події?
- як можна адаптувати методи психологічної підтримки для різних категорій людей (діти, дорослі, люди похилого віку)?
- які емоційні реакції постраждалих потрібно враховувати під час виконання завдань працівника поліції?
- чи змінилося Ваше відчуття готовності надати психологічну підтримку людині на місці події після перегляду ролика?

Таким чином, відеоматеріал «Я поруч» є пріоритетним освітнім ресурсом, оскільки спрямований на підвищення рівня обізнаності щодо надання першої психологічної допомоги у кризових ситуаціях. Він демонструє методи ідентифікації ознак психологічного стресу, гострої тривожності або травматичних реакцій у постраждалих та надає рекомендації щодо адекватних дій для надання початкової підтримки до прибуття спеціалізованого психологічного персоналу. Для працівників поліції дана інформація є особливо актуальною, оскільки на місці злочину, аварії або обстрілу вони часто виступають першими контактними особами для постраждалих. Освоєння навичок надання першої психологічної допомоги дозволяє попередити ризики ментального здоров'я українців та підвищити рівень довіри населення до правоохоронних органів як до інституцій, які опікуються не лише забезпеченням правопорядку, а й психоемоційним станом громадян.

Більш детально алгоритм надання поліцейським першої психологічної допомоги визначено у науковій роботі [7; 8].

Висновки. Підвищення рівня стресостійкості поліцейських в умовах воєнного стану є актуальною науково-практичною проблемою, оскільки екстремальні умови роботи підвищують ризик психоемоційного виснаження та розвитку посттравматичних стресових розладів.

Запропоноване на курсах підвищення кваліфікації патрульних поліцейських навчання з елементами тренінгу щодо підвищення

стресостійкості та надання першої психологічної допомоги включає в себе серію психологічних вправ саморегуляції негативних психічних станів, дихальні та релаксаційні вправи, моделювання кризових сценаріїв та опанування алгоритмів надання першої психологічної допомоги постраждалим та колегам.

Під час проведення заняття поліцейські випробовують на собі техніки саморегуляції негативних психічних станів та самопомоги під час стресу і відповідно, отримують навички надання невідкладної психологічної допомоги, яку можуть надавати іншим під час виконання професійних обов'язків. На завершення практичного заняття з елементами тренінгу для закріплення отриманих знань, вмінь та навичок, поліцейські отримують додатковий матеріал: Пам'ятка для поліцейських «Подолання стресу під воєнного стану» [9] та двома Довідниками: «Саморегуляція психічного стану поліцейського під час стресу в умовах воєнного стану» [10] та «Стрес у роботі поліцейського в умовах воєнного стану» [11].

Організація такого психологічного супроводу поліцейських передбачає поєднання превентивних заходів (психоосвіта, командна підтримка, тренінги) із кризовою допомогою безпосередньо на місці події, що сприяє зниженню інтенсивності гострих стресових реакцій та підвищенню ефективності професійної діяльності. Впровадження таких занять забезпечує формування високого рівня стресостійкості та адаптаційних ресурсів поліцейських у умовах воєнного стану.

Запропоновано та апробовано проведення тренінгових занять із працівниками поліції, які сприяють підвищенню рівня готовності особистості до професійної діяльності. Набуло подальшої необхідності розвиток різновидів психологічної готовності особистості до професійної діяльності, які повинні бути притаманні працівнику Національної поліції під час виконання професійних обов'язків.

Література:

1. Sapolsky R. M. 2022 ISPNE Bruce McEwen Lifetime achievement award: stress, from molecules to societies. *Psychoneuroendocrinology*. № 154. 105–115.
2. Selye H. A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*. № 138 (3479). 1936. P. 32–33.
3. Пасько О. М. Фізіологічна складова як важливий чинник розуміння природи стресу в умовах воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології. Серія: Психологія*. 2025. № 2 (45). С. 2110–2122.
5. Пасько О. М. Ефективність нейропсихологічної корекцій для підвищення рівня когнітивних здібностей поліцейських. *Наукові інновації та передові технології. Серія: Психологія*. № 3 (46). 2025. С. 1707–1717.
6. Porges S. Disorders of gut–braininteraction through the lens of polyvagal theory. *Neurogastroenterology & Motility*. 2024. № 14926.
7. Корнієнко М. В., Пасько О. М. Стрес у роботі поліцейського в умовах воєнного стану. Directions for the development of psychological sciences in Ukraine and EU countries : Scientific monograph. Riga, Latvia : “Baltija Publishing”, 2023. С. 17–33.
8. Пасько О. М. Особливості встановлення психологічного контакту поліцейського із дітьми в умовах воєнного стану. *Захист прав дитини в умовах військової агресії* : зб. матер. міжнар. наук.-практ. конф., 23 червня 2023 р. Одеса : Юридика, 2023. С. 208–211.
9. Подолання стресу під воєнного стану : пам’ятка для поліцейських / О. М. Пасько, Л. М. Прудка, О. М. Матієнко, В. В. Горошко. Одеса : ОДУВС, 2022. 12 с.
10. Пасько О. М., Прудка Л. М. Саморегуляція психічного стану поліцейського під час стресу в умовах воєнного стану : довідник. Одеса : ОДУВС, 2022. 47 с.
11. Пасько О. М., Прудка Л. М. Стрес у роботі поліцейського в умовах воєнного стану : довідник. Одеса : ОДУВС, 2022. 77 с.



Дмитрук Зоя Анатоліївна

кандидат педагогічних наук

доцент кафедри психології та педагогіки

Одеського державного університету внутрішніх справ

СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Анотація. У розділі розкрито сутність понять стрес, стресостійкість і саморегуляція у контексті професійної діяльності правоохоронців. Висвітлено психофізіологічні, емоційні, когнітивні, особистісні та медичні аспекти впливу стресу на особистість, окреслено його рівні та типи (еустрес і дистрес). Показано значення розвитку психологічної стійкості як ключової компетентності фахівців системи МВС, що забезпечує ефективне виконання службових обов'язків в умовах підвищеного ризику, відповідальності та екстремальних ситуацій.

У структурі розділу подано теоретичні засади управління стресом, описано адаптивні механізми подолання напруження та методи підвищення стресостійкості, зокрема когнітивно-поведінкові, емоційно-регуляційні, ресурсно-орієнтовані техніки. Представлено авторські тренінгові програми, спрямовані на формування у майбутніх поліцейських навичок емоційної саморегуляції, розвитку позитивного мислення, формування ціннісно-сміслових орієнтацій і внутрішньої рівноваги. Окремо розкрито потенціал музикотерапії та бібліотерапії

як ефективних психопрофілактичних засобів зміцнення емоційної стабільності, самопізнання та психологічного відновлення.

Практичний матеріал розділу базується на інтеграції гуманістичних, когнітивно-поведінкових та арттерапевтичних підходів і може бути використаний у діяльності психологів МВС, викладачів, тренерів та фахівців із психологічної підготовки.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, саморегуляція, емоційна стабільність, управління стресом, тренінг, музикотерапія, бібліотерапія, психологічна підтримка правоохоронців.

В умовах військової агресії російської федерації на території України, системного спротиву українського народу агресорам протягом років, актуальним і життєво/професійно необхідним є формування, підтримання, розвиток та відновлення психічної стійкості працівників правоохоронної системи до впливу негативних факторів війни та професійних стресів, що супроводжують діяльність поліцейських, та зумовлених підвищеною відповідальністю, високою складністю, ризиком, необхідністю швидкого прийняття рішень, роботою в екстремальних умовах.

Основними характеристиками сучасного суспільства є: стрімкі та радикальні реорганізації у соціально-економічній сфері, зміни у суспільно-політичному житті, професійні та ціннісні трансформації тощо, які здійснюють системний вплив на особистість. Стрес став характерною рисою нашого функціонування.

З метою збереження ментального здоров'я та успішної реалізації у соціумі, ефективного виконання своїх професійних завдань правоохоронець має постійно працювати над формуванням власного світогляду, надбанням психологічних знань і навиків з профілактики негативних психічних станів та підтримання і відновлення психічної стійкості, набуття високого рівня стресостійкості до впливу деструктивів.

Саме тому у цьому розділі структуровано та лаконічно подано інформацію про стрес, особливості психічних та психофізіологічних

реакцій особистості на його вплив, описано механізми дії стресу на організм людини, а також розкрито сутність управління стресом, певних стратегій розвитку стресостійкості, підібрано апробовані способи, форми та методи відновлення психофізіологічного балансу організму людини, які можна використовувати як під час відновлення психічної стійкості правоохоронців після здійснення професійних завдань, а також у повсякденній діяльності, запропоновано методи саморегуляції працівників системи Міністерства внутрішніх справ України.

Стрес є невід'ємною частиною професійної діяльності та життя працівника правоохоронної системи. Слід зауважити, якщо на органи почуттів не будуть впливати відповідні подразники, то людина взагалі не зможе функціонувати. Це нормальна реакція, що дозволяє організму вижити підчас загрози або навантаження. До проблем з психічним або фізичним здоров'ям особистості стрес може призвести, якщо стає занадто тривалим та інтенсивним. Причинами стресу можуть бути: робочі або фінансові труднощі, навчання, проблеми в особистісному житті, загроза безпеці, життю, здоров'ю індивіда тощо. Викид адреналіну, підвищення тиску крові, прискорення дихання, збільшення серцебиття та інші зміни – це все фізіологічні реакції на стрес.

Сприйняття стресу є індивідуальним і у зв'язку з цим, надзвичайно важливим стає осмислення та розуміння власних стресорів (факторів стресу). Саме від цього залежить вибір і розвиток стратегії ефективного управління стресом. Г. Сельє у своїй книжці «Стрес життя» зазначає: «Стрес є неспецифічна відповідь організму на будь-яке пред'явлення йому вимоги».

У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується принаймні в трьох значеннях: по-перше, поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу або збудження. У теперішній час в цьому значенні частіше вживаються терміни «стресор», «стрес-фактор». По-друге, стрес може відноситися до суб'єктивної реакції і в цьому значенні

він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання (coping processes), що відбуваються в самій людині. Такі процеси можуть сприяти розвитку і вдосконаленню функціональних систем, а також викликати психічну напругу. По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на вимогу або шкідливий вплив. Саме в цьому сенсі і В. Кеннон і Г. Сельє вживали цей термін. Функцією цих фізичних (фізіологічних) реакцій, імовірно, є підтримка поведінкових дій і психічних процесів з подолання цього стану [3].

Аналізуючи наукову літературу із зазначеної проблематики, можна виділити чотири ознаки стресу: фізіологічні, а саме: потіння, прискорений пульс, почервоніння або збліднення шкіри та інші прояви; особистісні, а саме: пасивність, тривожність, занепокоєння, не здатність до креативних та творчих рішень тощо; психологічні, а саме: уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, погіршення пам'яті інше; медичні, а саме: безсоння, головні болі, нервозність тощо.

Поведінка людини в стресовій ситуації залежить не лише від об'єктивних характеристик ситуації, а й від суб'єктивного сприйняття певної ситуації за такими параметрами:

- валентність (суб'єктивне значення ситуації, що впливає на її
- стресогенність і є індивідуально зумовленою);
- контрольованість (суб'єктивна оцінка здатності контролювати стресову ситуацію);
- мінливість (суб'єктивна оцінка того, що стресова ситуація зміниться
- самостійно);
- невизначеність;
- повторюваність;
- освіченість (ступінь власного досвіду переживання по дібних ситуацій) [5].

Отже, стрес є комплексною психофізіологічною реакцією організму на дію зовнішніх або внутрішніх чинників, що вимагають

адаптації. Розпізнати наявність стресового стану можливо за сукупністю проявів: фізіологічних, емоційних, психологічних, когнітивних, особистісних та медичних.

До фізіологічних ознак належать: порушення сну, прискорене серцебиття, зміна кольору шкірних покривів (почервоніння або збліднення), розлади травлення, швидка втомлюваність, коливання маси тіла.

Емоційні симптоми включають: занепокоєння, страх, підвищену тривожність, дратівливість, агресивність, гнів, депресивні або апатичні стани.

До психологічних проявів відносяться: міжособистісна напруга у сімейному чи соціальному середовищі, почуття невпевненості, самотності, відчуженості, порушення пам'яті, зниження рівня задоволення життям, труднощі у прийнятті рішень.

Когнітивні ознаки охоплюють погіршення сприйняття, мислення, уваги та концентрації уваги.

Серед особистісних симптомів спостерігаються: страх, тривожність, зниження самоконтролю, пасивність, невмотивоване занепокоєння, зниження здатності до креативного мислення.

Медичні показники стресу проявляються: у підвищеній нервозності, істеричних реакціях, непритомності, головних болях, безсонні.

Накопичення негативних стрес-факторів зумовлює зниження ефективності навчальної та професійної діяльності, втрату самоконтролю, погіршення фізичного і психічного здоров'я. У підготовці працівників правоохоронної системи, зокрема в освітньому процесі, стрес найчастіше виникає під час адаптації до нового середовища, у період складання заліків і іспитів, проходження практики або в умовах міжособистісних конфліктів.

Рівні інтенсивності стресу.

Дослідники розрізняють три ступені вираженості стресових реакцій:

слабкий стрес, що не супроводжується суттєвими змінами психічного чи фізіологічного стану;

середній рівень стресу, який характеризується помітними зрушеннями у соматичній та психічній сферах, загальною мобілізацією психічної діяльності;

сильний стрес – спричиняє порушення фізичних, фізіологічних і психічних функцій, ускладнення концентрації уваги, запам'ятовування, мислення; збільшується кількість помилок, а свідомі дії заміщуються автоматичними, стереотипними реакціями.

Види стресу: еустрес і дистрес. Залежно від впливу на організм, стрес може мати позитивний або негативний характер.

Еустрес (короткочасний, позитивний стрес) супроводжується приємними емоційними переживаннями, пов'язаними з позитивними подіями – радісними звістками, досягненнями, закоханістю тощо. Такий тип стресу активізує функціональні ресурси організму, сприяє адаптації, стимулює когнітивні процеси, підвищує впевненість у собі та рівень суб'єктивного благополуччя.

Водночас дистрес (тривалий, негативний стрес) характеризується надмірним напруженням, що знижує здатність організму адекватно реагувати на зовнішні вимоги. Він супроводжується негативними емоціями, виснаженням, зниженням імунного захисту, появою психосоматичних розладів, депресії, апатії та професійного вигорання. У стані дистресу людина втрачає інтерес до діяльності, знижується концентрація уваги, виникає почуття безсилля та внутрішнього виснаження.

У контексті сучасних реалій діяльності правоохоронців, актуалізується адаптивне значення подолання стресу. Кожна стресова ситуація спонукає індивіда до рефлексії та пошуку відповідей на питання: що я можу зробити, як прийняти ситуацію, у якому напрямі діяти далі. Подолання стресу потребує терпіння, контролю емоцій, подолання страху, зневіри й апатії, мобілізації внутрішніх ресурсів, пошуку нових смислів.

Таким чином, результати переживання стресу можуть мати розвивальний або руйнівний ефект: одні особи набувають стійкості, впевненості та зрілості, тоді як інші втрачають енергію, здоров'я й психологічну рівновагу.

Професійна діяльність працівників правоохоронної системи пов'язана з високим рівнем психоемоційного навантаження, ризику та відповідальності, що зумовлює вагомую потребу у розвитку адаптивних механізмів і стресостійкості. Подолання стресу залишається не лише засобом збереження психічного здоров'я, а й однією з головних умов щодо ефективного виконання службових обов'язків, зокрема в екстремальних або конфліктних ситуаціях.

Стресостійкість виступає ключовою професійною компетентністю правоохоронця, яка забезпечує здатність діяти раціонально, врівноважено й відповідально в умовах невизначеності та загрози.

Адаптивні процеси сприяють стабілізації емоційного стану, попереджають прояви професійного вигорання, імпульсивних реакцій і дезорганізації поведінки під впливом негативних стресорів.

Розвиток навичок саморегуляції також визначаємо як важливий компонент психологічної підготовки правоохоронців, що дозволяє контролювати рівень тривожності, керувати емоціями та підтримувати внутрішню рівновагу.

Саморегуляція забезпечує відновлення психофізіологічних ресурсів після дії стресових факторів, сприяє набуттю концентрації уваги, чіткості мислення та точності прийняття рішень.

Високий рівень адаптивності та стресостійкості допомагає працівникам правоохоронної системи швидше відновлюватися після кризових подій, зберігати професійну мотивацію й моральну стабільність. Низька стресостійкість призводить до порушення самоконтролю, зниження продуктивності, виникнення конфліктів, психосоматичних розладів і загального професійного виснаження.

Наразі система психологічної підготовки правоохоронців повинна мати додаткову спрямованість на формування адаптивної поведінки, розвиток навичок емоційного інтелекту, усвідомленого дихання, релаксації та когнітивного переосмислення стресових подій. Саме тому, що адаптивна і стресостійка особистість здатна ефективно взаємодіяти з колегами, зберігати об'єктивність у складних обставинах і підтримувати високий рівень професійної надійності.,

ми особливу увагу присвячуємо у цьому розділі проблематиці щодо сутності управління стресом, змісту певних стратегій розвитку стресостійкості, підбору апробованих способів, форм та методів відновлення психофізіологічного балансу організму людини.

Сучасні реалії характеризуються значною кількістю кризових явищ економічного, політичного та соціального характеру, що справляє істотний тиск на особистість, в її професійній діяльності та повсякденному житті, позначаючись на фізичному, психічному та професійному благополуччі. Постійне зростання навантаження на нервову систему та психіку людини вимагає розвинених механізмів психологічної адаптації. Збереження психічного здоров'я за таких умов можливе лише за умови сформованої високої стресостійкості та здатності до ефективної саморегуляції.

Стресостійкість – це якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, опірність. Вона дозволяє особистості протистояти різного роду труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати самопочуття і працездатність в різних випробуваннях [1].

Стресостійкість виконує низку важливих функцій, які забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах підвищеного психоемоційного напруження.

До основних функцій належать:

спрямованість на подолання перешкод і труднощів, які виникають у процесі діяльності;

актуалізація активності та мобілізація внутрішніх ресурсів у ситуаціях підвищеного ризику або екстремальних обставин;

стабілізація внутрішніх механізмів емоційно-вольової саморегуляції, яка забезпечує контроль над емоційними реакціями та поведінкою;

підтримання високого рівня професійної мотивації та здатності до її постійного відтворення навіть за умов тривалого навантаження.

Стресостійкість є соціально значущою інтегральною характеристикою особистості, що, в першу чергу, включає: здатність до повноцінної самореалізації, особистісного зростання та адекватного

вирішення внутрішньоособистісних конфліктів. Стресостійкість передбачає збереження відносної стабільності емоційної сфери, сформованість навичок емоційно-вольової регуляції, а також уміння підтримувати мотиваційну напруженість, необхідну для досягнення професійних і життєвих цілей.

Психологічна стійкість, як різновид стресостійкості, забезпечується взаємодією внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Внутрішні (особистісні) ресурси включають наступні елементи: когнітивна гнучкість, адекватна самооцінка, позитивне мислення, оптимізм, розвинуті навички саморегуляції. Зовнішні (міжособистісні) ресурси охоплюють: соціальну підтримку, конструктивну комунікацію, сприятливе мікросередовище та ефективну систему взаємодії з оточенням.

Основні концепції управління стресом ґрунтуються на застосуванні стратегій, спрямованих або на модифікацію самої стресогенної ситуації, або на трансформацію особистісного ставлення до неї та до чинників, що зумовляють стресову реакцію.

Управління стресом розглядається як система цілеспрямованих психологічних, поведінкових і фізіологічних дій, спрямованих на зниження впливу стресорів, оптимізацію емоційних реакцій та підтримання ефективного рівня функціонування особистості; передбачає усвідомлене регулювання власних психічних станів, поведінкових реакцій і когнітивних процесів для досягнення внутрішньої рівноваги та відновлення адаптивних ресурсів.

У науковій літературі під управлінням стресом часто розуміють комплекс заходів саморегуляційного характеру, що сприяють збереженню психічного здоров'я, підвищенню життєвої та професійної ефективності. Основна мета цього процесу полягає не у повному усуненні стресу, а у формуванні здатності особистості керувати його інтенсивністю, тривалістю та наслідками.

Залежно від особистісних особливостей і характеру стресової ситуації, виокремлюють дві узагальнені групи стратегій управління стресом:

- стратегії, спрямовані на зміну ситуації – передбачають активну поведінку, вирішення проблеми, пошук альтернатив,

планування дій, раціональне використання ресурсів. Цей підхід пов'язаний з проблемно-орієнтованим копінгом (problem-focused coping), який допомагає зменшити або усунути джерело стресу;

– стратегії, спрямовані на зміну ставлення до ситуації – охоплюють когнітивне переосмислення подій, розвиток толерантності до невизначеності, зниження емоційної напруги, прийняття обставин. Це відповідає емоційно-орієнтованому копінгу (emotion-focused coping), який допомагає адаптувати внутрішній стан людини до стресогенних умов.

Розвиток стресостійкості розглядається як динамічний процес формування стабільної системи саморегуляції, що забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах постійних психічних і соціальних навантажень. Основними напрямками підвищення стресостійкості визначаємо: *когнітивно-поведінкові техніки*, спрямовані на формування раціонального мислення, подолання деструктивних переконань і розвиток оптимістичного світосприйняття; *емоційна саморегуляція* через усвідомлення та контроль емоційних реакцій, розвиток навичок релаксації, дихальних і тілесно-орієнтованих практик; *ресурсно-орієнтований підхід*, що передбачає активізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів – соціальної підтримки, самооцінки, духовних і професійних цінностей; *формування адаптивних копінг-стратегій*, які забезпечують гнучкість у взаємодії зі стресовим середовищем і *здатність до швидкого відновлення* після психоемоційного напруження.

Таким чином, управління стресом – це не одноразова дія, а багаторівневий системний процес, який інтегрує когнітивні, емоційні й поведінкові механізми саморегуляції. Розвинена стресостійкість виступає показником психологічної зрілості, внутрішньої збалансованості й професійної надійності особистості, особливо у сферах діяльності з високим рівнем відповідальності та соціального ризику.

Одним із результативних засобів формування здатності особистості до конструктивного подолання стресу є тренінговий вид

діяльності, що поєднує елементи практичного навчання, психологічного впливу та самопізнання.

Тренінг стресостійкості розглядається як цілеспрямований психолого-педагогічний процес, спрямований на розвиток у людини навичок саморегуляції, емоційної стабільності, когнітивної гнучкості та конструктивних стратегій подолання труднощів. Поєднує принципи активного навчання, рефлексивного досвіду та соціально-психологічної підтримки, що створює сприятливі умови для осмислених внутрішніх змін.

Основними завданнями тренінгової діяльності з набуття стресостійкості є:

- підвищення усвідомленості щодо власних реакцій на стресові стимули;
- формування навичок емоційно-вольової саморегуляції;
- розвиток адаптивних копінг-стратегій;
- актуалізація внутрішніх ресурсів та формування позитивного ставлення до змін;
- профілактика емоційного виснаження та психосоматичних порушень.

З точки зору психологічної практики, тренінг стресостійкості спирається на принципи гуманістичної, когнітивно-поведінкової та екзистенційної психології. Його структура зазвичай включає три основні етапи:

- діагностико-орієнтаційний етап – передбачає аналіз індивідуального рівня стресостійкості, визначення особистісних ресурсів і типових стратегій подолання стресу;
- практично-формульвальний етап – реалізується через інтерактивні методи: рольові ігри, групові дискусії, техніки релаксації, візуалізації, дихальні вправи, когнітивне переосмислення.
- рефлексивно-інтеграційний етап – спрямований на усвідомлення змін, закріплення набутих навичок і розроблення індивідуальної програми саморегуляції.

У процесі тренінгу відбувається поступова перебудова системи емоційного реагування, зменшення рівня тривожності, розвиток впевненості у власних можливостях та підвищення внутрішньої стійкості до впливу стресових чинників. Особливу роль відіграє групова динаміка, яка забезпечує такі соціально-психологічні аспекти як: підтримку, довіру, обмін досвідом і атмосферу психологічної безпеки.

Ефективність тренінгових програм підтверджується науковою теорією і практикою, сучасними дослідженнями, які свідчать про позитивний вплив таких занять на показники емоційного інтелекту, самоконтролю, мотиваційної стійкості та когнітивної гнучкості. Розвиток цих характеристик сприяє зниженню рівня дистресу, підвищенню професійної надійності та покращенню якості життя.

Отже, тренінг стресостійкості є ефективною формою психологічної роботи, що інтегрує освітню, розвивальну та профілактичну функції. Він дозволяє особистості не лише оволодіти техніками подолання стресу, а й сформувати нову модель свідомого ставлення до життєвих труднощів, спрямовану на збереження внутрішньої рівноваги та психічного здоров'я.

У цьому розділі розглядаємо структуру тренінгових занять, які розроблено Дмитрук З., доцентом кафедри психології та педагогіки Одеського державного університету внутрішніх справ, спрямованих на розвиток стресостійкості працівників Національної поліції України, набуття знань та навиків щодо саморегулятивних процесів. Зазначені тренінгові заняття реалізуються у діяльності кафедри психології та педагогіки Одеського державного університету внутрішніх справ, Центру міжцільової партнерської соціально-психологічної адаптації та розвитку (керівник Дмитрук З. А.).

Тренінгове заняття 1

Тема: Розвиток стресостійкості з опорою на ціннісно-сміслові орієнтації майбутніх правоохоронців

Епіграф:

Стійкість людини проявляється не в мистецтві оминати негоду, а в здатності вистояти посеред бурь і хаосу (автор.).

Мета заняття

Сприяти формуванню у майбутніх правоохоронців навичок стресостійкості через усвідомлення власних цінностей, смислів і життєвих пріоритетів; розвивати здатність до емоційної саморегуляції, внутрішньої рівноваги та професійної психологічної готовності діяти в умовах стресу.

Завдання тренінгу

1. Підвищити рівень усвідомлення власних ціннісно-смыслових орієнтацій.

2. Ознайомити учасників із психологічними механізмами стресу та стратегіями його подолання.

3. Розвинути навички саморегуляції, контролю емоцій та відновлення ресурсного стану.

4. Сприяти формуванню внутрішньої стійкості й мотивації до самозбереження у професійній діяльності.

Цільова аудиторія

Майбутні працівники правоохоронних органів (курсанти, студенти закладу вищої освіти)

Тривалість: 90 хвилин

Структура та зміст тренінгового заняття

1. Вступна частина

Змістовне наповнення: вітання, створення доброзичливої атмосфери, коротке обговорення: «Що для вас означає стійкість?»

Метод / вправа: Вправа «Коло довіри» – кожен учасник коротко називає слово, з яким асоціюється слово *«стійкість»*.

Тривалість: 10 хвилин.

2. Мотиваційний блок.

Змістовне наповнення: обговорення феномену стресу в професії правоохоронця, його функцій (еустрес / дистрес). Коротка міні-лекція з презентацією.

Метод / вправа: метод «мозковий штурм» щодо питання – «Які потенційні стресові ситуації може переживати правоохоронець у своїй службі?»

Тривалість: 10 хвилин.

3. Діагностично – рефлексивний блок.

Змістовне наповнення: самоаналіз власних реакцій на стресові ситуації. Визначення особистих ресурсів.

Метод / вправа: вправа «Мій стресометр» – кожен учасник позначає на шкалі від 1 до 10 свій поточний рівень напруження і коментує, що впливає на нього.

Тривалість: 10 хвилин.

4. Ціннісно-смысловий блок.

Змістовне наповнення: усвідомлення власних життєвих і професійних цінностей як джерела внутрішньої стійкості.

Метод / вправа: вправа «Мої три опори». Учасники записують три свої головні цінності, що допомагають триматися у складних ситуаціях, і діляться з групою.

Тривалість: 15 хвилин.

5. Формування навичок саморегуляції.

Змістовне наповнення: Ознайомлення з техніками дихальної саморегуляції, візуалізації, емоційного розвантаження.

Метод / вправа: Вправа «Дихання сили»: глибокий вдих (4 сек) – утримання (4 сек) – повільний видих (6 сек). Потім коротка рефлексія: що відчули?

6. Ресурсний блок.

Змістовне наповнення: робота з внутрішніми ресурсами: підтримка, віра, професійний сенс.

Метод / вправа: вправа «Мій ресурс у служінні» – кожен учасник формулює, що саме дає йому силу працювати в цій професії, і записує це на картці. Картки збираються в «Скриню внутрішніх ресурсів».

Тривалість: 10 хвилин.

7. Практика емоційної стабілізації.

Змістовне наповнення: відпрацювання технік релаксації, уявних образів і когнітивного переосмислення стресу.

Метод / вправа: «Дерево». Інструкція. Уявіть себе деревом (яке вам подобається, з яким найлегше себе ототожнити). Детально програйте у свідомості образ цього дерева: уявіть його міцний

і гнучкий стовбур; гілки, які розхитує вітер; листя, звернено назустріч сонячним променям і дощу; циркуляцію поживних соків по стовбуру; ко ріння, яке міцно вросло в землю. Важливо відчувти поживні соки, які коріння втягує із землі. Земля – це символ життя, коріння – символ стабільності, зв'язок людини з реальністю. Відчуйте, як, вдихаючи повітря, ви втягуєте ці соки із землі, як вони наповнюють ваше тіло енергією життя. Відчувши приємну циркуляцію поживних соків, відкрийте очі [2].

Тривалість: 10 хвилин.

8. Рефлексивно-підсумковий блок.

Змістовне наповнення: обговорення досвіду участі, усвідомлення отриманих знань.

Метод / вправа: вправа «Професійна формула стійкості» – учасники завершують фразу «Я залишаюся стійким, коли...»; колективне формування узагальненої формули.

Тривалість: 10 хвилин.

9. Завершення. Емоційне розвантаження.

Змістовне наповнення: підбиття підсумків, подяка учасникам, коротке дихальне розслаблення.

Метод / вправа: вправа «Коло енергії» – передача по колу символічного предмета (каменя сили), кожен говорить побажання групі.

Тривалість 5 хвилин.

Очікувані результати тренінгу

Після участі у тренінгу майбутні правоохоронці:

- усвідомлюють власні цінності як джерело внутрішньої сили;
- оволодіють базовими техніками саморегуляції та зниження напруження;
- зможуть розпізнавати власні реакції на стрес і керувати ними;
- розвинути відчуття професійної відповідальності, засноване на ціннісно-смысловій мотивації;
- підвищать рівень емоційної компетентності та психологічної готовності до дії в складних умовах.

Післятренінгова рекомендація

Учасникам пропонується створити «особисту пам'ятку стійкості» – короткий список із 3–5 особистих принципів, що допомагають залишатися спокійними й зібраними під час напружених ситуацій у службі.

Тренінгове заняття 2

Тема: Емоційна саморегуляція як складова професійної стресостійкості майбутніх правоохоронців

Епіграф:

*«Справжня сила не в контролі над іншими,
а в умінні керувати собою» (Конфуцій)*

Мета заняття

Сприяти розвитку навичок емоційної саморегуляції, усвідомленню власних емоційних реакцій та формуванню психологічних механізмів, що підтримують професійну стійкість і запобігають емоційному виснаженню при здійсненні правоохоронної діяльності та повсякденному житті.

Завдання тренінгу

1. Ознайомити учасників із природою емоцій і механізмами їх впливу на поведінку.
2. Розвинути вміння розпізнавати власні емоційні стани та регулювати їх.
3. Засвоїти техніки керування емоційною напругою й відновлення внутрішнього балансу.
4. Сформуванати навички емоційної витримки та професійної рівноваги в умовах стресу.

Цільова аудиторія:

Майбутні працівники правоохоронних органів (курсанти, студенти закладу вищої освіти).

Тривалість: 90 хвилин

Структура та зміст тренінгового заняття.

1. Вступна частина.

Змістовне наповнення: Вітання, створення атмосфери довіри, озвучення теми та мети. Коротка розмова: «Що означає бути рівноваженим?».

Методи / вправи: вправа «Мое сьогоднішнє небо» – кожен учасник описує свій емоційний стан через метафору погоди.

Тривалість 10 хвилин.

2. Мотиваційний блок.

Змістове наповнення: міні-лекція: роль емоцій у професійній діяльності правоохоронців, поняття емоційної саморегуляції, зв'язок між емоціями і стресом.

Методи / вправи: візуалізація схеми «Емоції → Реакція → Наслідки» з прикладами з професійного досвіду.

Тривалість 10 хвилин.

3. Рефлексивний блок.

Змістове наповнення: аналіз власних емоційних реакцій на складні ситуації.

Методи / вправи: вправа «Моя типова реакція»: учасники описують стресову подію й типову емоційну відповідь, після чого обговорюють, які інші варіанти поведінки могли б бути ефективнішими.

Тривалість 15 хвилин.

4. Практичний блок 1 – робота з тілом.

Змістове наповнення: освоєння технік зняття фізіологічної напруги.

Методи / вправи: вправа «Дихання квадратом»: 4 сек – вдих, 4 – затримка, 4 – видих, 4 – пауза. Потім коротка релаксація через усвідомлення тіла.

Або Вправа «Лимон».

Мета – управління станом м'язового напруження і розслаблення. Інструкція. Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна (долонями вгору), плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть собі, що у вас в правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати доти, доки не відчуєте, що «вичавили» весь сік. Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття. Тепер уявіть собі, що лимон знаходиться в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконуйте вправу одночасно двома руками. Розслабтеся. Насолоджуйтесь станом спокою [2].

Тривалість 10 хвилин.

5. Практичний блок 2 – когнітивна саморегуляція.

Змістовне наповнення: ознайомлення з техніками когнітивного переосмислення.

Методи / вправи: вправа «Зміни кут зору»: учасники беруть ситуацію, що викликала сильну емоцію, і формулюють три різні інтерпретації події (з точки зору досвіду, навчання, допомоги іншим).

Тривалість 15 хвилин.

6. Ціннісно-смісловий компонент.

Змістовне наповнення: усвідомлення власних внутрішніх опор і професійних сенсів.

Методи / вправи: вправа «Мій емоційний компас»: учасники визначають 3 особисті цінності, які допомагають зберігати спокій і витримку, та обговорюють, як ці цінності проявляються в професії.

Тривалість 10 хвилин.

7. Відновлювальний блок.

Змістовне наповнення: освоєння технік релаксації та короткої медитації.

Методи / вправи: вправа «Заземлення» – ведучий пропонує учасникам зосередитися на п'яти відчуттях (бачу, чую, відчуваю, дыхаю, стою), щоб стабілізувати стан «тут і тепер».

Або Вправа «Внутрішній промінь»

Мета – зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

Інструкція. Приберіть зручну позу. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається згори вниз. Промінь по вільно і поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслабленим світлом. Промінь, проходячи вниз, розгладжує зморшки. У вас зникає напруження в голові, розслаблюються зморшки на лобі, опускаються брови, «охолоджуються» очі, послаблюється напруга в кутиках губ, опускаються плечі, вивільнюються шия і груди. Внутрішній промінь формує зовнішність спокійної вільної людини, задоволеної собою і своїм життям. Виконайте вправу декілька разів – згори вниз. Закінчайте вправу словами: «Я став (стала) новою людиною!

Я став (стала) сильним, спокійним і стабільнішим! Я все буду робити добре!».

Тривалість 10 хвилин.

8. Рефлексивно-підсумковий блок.

Змістовне наповнення: обговорення на тему «Що сьогодні допомогло вам відчувати спокій?».

Методи / вправи: вправа «Емоційна вежа» – кожен учасник завершує фразу «Коли я відчуваю напругу, мені допомагає...»

Тривалість 7 хвилин.

9. Завершення.

Змістовне наповнення: підбиття підсумків, формування мотиваційного висновку.

Методи / вправи: вправа «Енергетичне коло» – учасники по черзі висловлюють побажання групі та «передають» позитивний імпульс через рукостискання.

Тривалість 3 хвилини.

Очікувані результати тренінгу

Після участі в занятті майбутні правоохоронці: розуміють механізми емоційних реакцій і їх вплив на поведінку; володіють базовими техніками емоційної саморегуляції; уміють розпізнавати ознаки емоційного перенапруження; здатні зберігати професійну рівновагу в екстремальних обставинах; усвідомлюють власні ціннісні орієнтири як внутрішній ресурс психологічної стійкості.

Післятренінгова рекомендація. Створити «щоденник емоційної рівноваги», у якому протягом тижня учасники відстежують свої емоційні реакції на стресові події, способи саморегуляції та їх ефективність.

Тренінгове заняття 3

Тема: Методи позитивного мислення як чинник розвитку психологічної стійкості майбутніх правоохоронців

Епіграф:

«Людину можна позбавити всього, крім єдиного: останньої людської свободи – обирати власне ставлення до будь-яких наявних

обставин, обирати власний шлях. Отже, кожна людина здатна, навіть під впливом обставин, вирішувати, ким стане духовно й фізично» (Віктор Франкл)

Мета заняття

Формування у майбутніх правоохоронців навичок позитивного мислення як психологічного ресурсу подолання стресу, підтримання внутрішньої мотивації та розвитку професійної стійкості.

Завдання тренінгу

Ознайомити учасників із сутністю позитивного мислення та його впливом на психоемоційний стан.

Розвинути здатність усвідомлювати й контролювати власні думки, трансформуючи негативні установки у конструктивні.

Сформувати навички оптимістичного сприйняття професійних і життєвих ситуацій.

Закріпити практичні техніки позитивного самонавіювання, рефреймінгу та самопідтримки.

Цільова аудиторія:

Майбутні працівники правоохоронних органів (курсанти, студенти закладу вищої освіти).

Тривалість: 90 хвилин

Структура та зміст тренінгового заняття.

1. Вступна частина.

Змістовне наповнення: привітання, коротке налаштування групи. Визначення очікувань учасників.

Метод / вправа: вправа «Промінь очікувань» – кожен учасник висловлює, що хоче отримати від заняття, і «передає промінь» наступному.

Тривалість 10 хвилин.

2. Мотиваційний блок.

Змістовне наповнення: міні-лекція на тему, що таке позитивне мислення, його роль у стресостійкості та професійному благополуччі.

Метод / вправа: обговорення прикладів із професійного навчання і життя, де оптимістичне мислення допомагає приймати ефективні рішення.

Тривалість 10 хвилин.

3. Діагностичний блок.

Змістовне наповнення: Самоаналіз власного стилю мислення.

Метод / вправа: Вправа «Склянка наполовину...» – учасники обговорюють ситуації, де вони схильні бачити труднощі або можливості.

Тривалість 10 хвилин.

4. Когнітивно-рефлексивний блок.

Змістовне наповнення: визначення негативних установок і їх трансформація у позитивні твердження.

Метод / вправа: вправа «Зміни кут зору»: кожен записує три негативні думки про себе або професію й переформулює їх у конструктивні («Я не впораюсь» → «Я ще вчуся, але просуваюсь уперед»).

Тривалість 15 хвилин.

5. Емоційно-ресурсний блок.

Змістовне наповнення: робота з емоціями, що підтримують оптимізм і впевненість.

Метод / вправа: вправа «Мій ресурс радості»: учасники пригадують подію, яка принесла задоволення чи гордість, і обговорюють, які риси або дії допомогли її пережити.

Тривалість 10 хвилин.

6. Практичний блок – техніки позитивного мислення.

Змістовне наповнення: засвоєння методів самопідтримки, афірмацій, візуалізації.

Методи / вправи: вправа «Позитивна формула дня» – кожен створює коротку фразу-установку для щоденного використання (наприклад: «Я спокійний, уважний і впевнений у своїх діях»).

Або вправа «Позитивне мислення»

Мета – зняття стомленості, отримання внутрішнього спокою.

Інструкція. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині виникає світлий промінь, який поволі і послідовно рухається зверху вниз і освітлює зсередини всі деталі обличчя, шиї, плечей, рук теплим і рівним, розслаблювальним світлом. У міру руху променя розгладжуються зморшки, зникає напруга в ділянці потилиці, розгладжується складка на лобі, «охладжуються» очі, опускаються

плечі, звільняються шия і груди. Внутрішній промінь мовби формує нову зовнішність людини, спокійної і задоволеної собою, своїм життям і професією.

Тривалість 10 хвилин.

7. Ціннісно-смысловий блок.

Змістовне наповнення: усвідомлення особистих і професійних цінностей як основи позитивного мислення.

Метод / вправа: вправа «Мої три цінності сили» – учасники визначають три найважливіші принципи, які допомагають залишатися позитивними навіть у кризових умовах.

Тривалість 10 хвилин.

8. Рефлексивно-підсумковий блок.

Змістовне наповнення: обговорення почуттів, нових відкриттів, результатів заняття.

Метод / вправа: вправа «Мій позитивний вибір»: учасники завершують речення «Після сьогоднішнього заняття я вирішив(ла)...».

Тривалість 10 хвилин.

9. Завершення.

Змістовне наповнення: підведення підсумків, формування позитивного емоційного фону.

Метод / вправа: вправа «Колесо підтримки»: кожен учасник висловлює коротке побажання групі, яке надихає на силу й спокій.

Тривалість 5 хвилин.

Очікувані результати тренінгу

Після заняття учасники: усвідомлюють роль позитивного мислення у підтриманні професійної рівноваги; володіють базовими когнітивними техніками трансформації негативних установок; розвивають навички емоційної самопідтримки; здатні формулювати позитивні цілі та мотивуючі афірмації; мають сформовану установку на оптимістичне ставлення до професійних викликів [6].

Післятренінгова рекомендація

Протягом тижня учасникам пропонується вести щоденник позитивних змін, фіксуючи щодня три події або думки, за які вони

вдячні собі чи іншим. Це допомагає закріпити оптимістичний стиль мислення та підвищує рівень психологічного благополуччя.

Теоретичне доповнення. Яворська Г. Х. у своїх наукових працях зазначає: «Відповідно до основних положень психологічної науки і юридичної психології здатність до правоохоронної діяльності визначається по сукупності оцінок найважливіших властивостей особистості, а саме:

1. Соціально-мотиваційних якостей (життєвих орієнтацій, рівня соціальної відповідальності особистості);
2. Професійно-мотиваційних якостей (мотивів вибору професії працівника правоохоронних органів і діяльнісних ціннісних орієнтацій)
3. Правосвідомості;
4. Морально-психологічної підготовленості;
5. Ділових якостей (вольових, організаторських);
6. Пізнавальних психологічних якостей (мислення, уваги, пам'яті та інше)
7. Психофізіологічних якостей.

Також, «...відзначимо, що студентський вік є найбільше сенситивним до розвитку рефлексивних здібностей, осмислення себе і своїх особливостей співвідносно з навколишніми» [7].

У цьому контексті формування і проведення тренінгової роботи зі здобувачами вищої освіти – майбутніми працівниками правоохоронної системи саме на ціннісно-сміслових орієнтаціях набуває особливої актуальності.

Музикотерапія як засіб розвитку стресостійкості майбутніх правоохоронців

Музикотерапія – це психотерапевтичний метод, що передбачає використання музики як засобу впливу на емоційну, когнітивну та фізіологічну сфери людини з метою відновлення психічної рівноваги, розвитку саморегуляції й підвищення стресостійкості особистості. Завдяки своїм універсальним властивостям музика здатна

гармонізувати психоемоційний стан, сприяти зняттю напруження, мобілізувати внутрішні ресурси особистості та підвищувати її психологічну стійкість.

Історично музика здавна використовувалася як засіб психоемоційної підтримки і регуляції.

У сучасній психологічній практиці музикотерапія розглядається як один із напрямів арттерапії, спрямований на регуляцію психічного стану, розвиток емоційної стабільності та адаптаційних механізмів. Для майбутніх працівників правоохоронних органів цей метод має особливу цінність, оскільки професійна діяльність у сфері безпеки пов'язана з високими рівнями психоемоційного напруження, ризику, відповідальності й соціальної взаємодії в умовах стресу. Музикотерапевтичні засоби можуть ефективно доповнювати програми психопрофілактики та відновлення психологічного ресурсу.

Основною метою музикотерапії у контексті розвитку стресостійкості майбутніх правоохоронців є гармонізація емоційної сфери, зниження рівня внутрішнього напруження, формування здатності до саморегуляції психофізіологічних процесів, відновлення почуття внутрішнього контролю та психологічного комфорту. Музика діє комплексно – одночасно на тіло, емоції, мислення та несвідому сферу, що забезпечує цілісне відновлення балансу між психічними і фізіологічними системами.

Музикотерапія може використовуватися як у профілактичних цілях (для зняття стресу, відновлення після інтенсивної діяльності), так і у психокорекційній роботі, спрямованій на подолання пост-стресових станів, емоційного вигорання, підвищення професійної витривалості. Під час занять майбутні правоохоронці навчаються усвідомлено сприймати звуки, ритми й мелодії, що викликають релаксацію, відчуття безпеки, спокою чи навпаки – мобілізацію, впевненість і силу.

Розрізняють три основні форми музикотерапії:

Рецептивна (пасивна) – передбачає слухання спеціально підібраних музичних творів із подальшим аналізом емоційних відчуттів,

асоціацій і станів. Для правоохоронців така форма може бути ефективною у відновлювальних заняттях після навчальних або професійних навантажень.

Активна музикотерапія – базується на власній участі в музичній діяльності: співі, грі на інструментах, ритмічних вправах. Вона розвиває комунікабельність, знижує тривожність і сприяє емоційному розвантаженню.

Інтегративна музикотерапія – поєднує музику з іншими видами творчості: рухом, малюванням, поезією, театральними елементами. Такий підхід дозволяє особистості глибше виразити внутрішній стан і трансформувати емоції у конструктивне русло.

Музика, що використовується у терапевтичному контексті, виконує функцію емоційного регулятора, допомагає зменшити фізичну напругу, стабілізувати серцевий ритм і дихання, поліпшити концентрацію уваги.

Для майбутніх правоохоронців це має особливе значення, оскільки здатність швидко відновлювати психоемоційний баланс безпосередньо впливає на ефективність прийняття рішень, точність дій і безпеку у стресових ситуаціях.

Крім фізіологічного ефекту, музикотерапія має і глибокий психолого-педагогічний потенціал, тому що формує у курсантів позитивне емоційне ставлення до себе, розвиває емпатію, комунікативну гнучкість, сприяє груповій згуртованості. Музика створює безпечний простір для емоційного вираження, що є особливо важливим для осіб, схильних до внутрішньої стриманості чи професійної напруги.

Отже, музикотерапія виступає не лише засобом психоемоційного відновлення, але й інструментом розвитку стресостійкості, професійної надійності та психологічної зрілості майбутніх правоохоронців. Вона допомагає інтегрувати емоційний досвід у структуру особистості, формує позитивне ставлення до труднощів і створює внутрішню гармонію, що є запорукою ефективного виконання службових обов'язків у реальних умовах ризику та напруження.

Музика – невербальна форма комунікації, яка у певних почуттях і людських взаєминах є більш результативною, ніж мовне спілкування. Вона здатна викликати в особистості позитивні емоції, встановлювати загальний настрій, мобілізувати резервні сили, надавати лікувальну дію на психосоматичні та психоемоційні процеси, обумовлювати акумуляцію творчого потенціалу в усіх сферах мистецтва і життя в цілому [5].

Музикотерапевтичне заняття

Тема: Музика як ресурс внутрішньої рівноваги та розвитку стресостійкості майбутніх правоохоронців

Епіграф

«Без музики життя було б помилкою»

(Фрідріх Ніцше)

Мета заняття

Розвинути в майбутніх правоохоронців здатність до емоційної саморегуляції та стресостійкості через використання засобів музичного впливу; навчити використовувати музику як інструмент психологічного відновлення, зниження напруги та підтримання внутрішнього ресурсу.

Завдання заняття

Ознайомити учасників із психофізіологічним впливом музики на емоційний стан людини.

Сформувати навички усвідомленого сприйняття музичних творів як способу емоційної саморегуляції.

Навчити застосовувати різні типи музики для розслаблення, мобілізації або відновлення після стресу.

Розвинути відчуття внутрішнього ритму, гармонії та балансу.

Цільова аудиторія

Майбутні працівники правоохоронних органів, курсанти, студенти закладу вищої освіти.

Тривалість: 90 хвилин

Структура та зміст заняття.

Тренінгове заняття 4

Мета: створення емоційного налаштування, зниження початкової напруги, формування довірливої атмосфери.

1. Вступна частина (10 хвилин)

Трене вітає учасників і пропонує коротке обговорення:

«Яку роль відіграє музика у вашому житті? Які емоції вона викликає у вас найчастіше?»

Після цього – коротка вправа «Музичний настрій»: звучать уривки трьох різних композицій (спокійна інструментальна, маршова, лірична). Учасники позначають, яка ближча до їхнього теперішнього стану. Це допомагає діагностувати емоційне тло групи.

2. Інформаційно-мотиваційний блок (10 хвилин).

Міні-лекція тренера: коротко пояснюється вплив музики на психіку, її здатність змінювати частоту серцевого ритму, рівень тривожності, концентрацію уваги. Тренер підкреслює, що для правоохоронця здатність керувати власним емоційним станом є професійно значущою рисою, а музика – ефективний інструмент саморегуляції.

3. Практичний блок 1. Рецептивна музикотерапія (20 хвилин)

Мета: досвід емоційного впливу музики та усвідомлення власних реакцій.

Учасникам пропонується прослухати три композиції різного емоційного забарвлення:

1. Альбіоні Т. Адажіо.
2. Бах Й. Брандербурзький концерт № 2 (Andante).
3. Бетховен Л. Елізі (спокій, внутрішній баланс).

Після прослуховування – коротке обговорення:

Які відчуття викликала кожна мелодія?

Як змінювався ваш фізичний або емоційний стан?

Яка композиція найкраще відображає ваш стан стійкості?

Цей етап сприяє розвитку усвідомлення тілесних і емоційних реакцій, необхідних для контролю стресу.

4. Практичний блок 2. Активна музикотерапія (20 хвилин)

Мета: розвиток відчуття ритму, синхронізації дихання, зняття напруги.

Вправа «Ритм сили»: учасники у колі під ритмічну мелодію повторюють прості ритмічні рухи руками або легке плескання, створюючи єдиний темп.

Це сприяє відновленню командної динаміки, згуртованості, саморегуляції дихання та зниженню психомоторного напруження.

Далі – коротка релаксація під музику – Моцарт В. Дивертисмент, ре мажор (Andante), Моцарт В. Соната для фортепіано, II частина, фа мажор (Adagio): учасники закривають очі, фокусуються на диханні, уявляють місце, де відчувають безпеку та силу.

5. Ціннісно-смысловий блок (15 хвилин)

Вправа «Моя мелодія стійкості»

Кожен учасник обирає з короткого списку запропонованих треків (або згадує свою улюблену пісню) композицію, яка для нього символізує силу, витривалість чи віру.

Учасники коротко діляться, чому саме ця мелодія є для них ресурсною.

Ведучий підсумовує, що позитивна емоційна асоціація з музикою може бути використана як “психологічна якірна техніка” – тобто спосіб швидко відновити внутрішню рівновагу у стресовій ситуації (наприклад, перед службовим викликом чи після чергування).

6. Рефлексивно-підсумковий етап (10 хвилин)

Обговорення:

Що нового я відкрив(ла) у своєму емоційному сприйнятті музики?

Яку музику я хотів(ла) б слухати, щоб підтримати себе у важкий момент?

Як музика може допомогти в моїй майбутній професійній діяльності?

Вправа «Музичне побажання» – кожен учасник формулює побажання групі, пов'язане з музикою (наприклад: «Нехай у твоєму житті завжди звучить мелодія спокою»).

Очікувані результати заняття

Після участі у музикотерапевтичному тренінгу майбутні правоохоронці:

оволодівають навичками емоційної саморегуляції через слухання та відтворення музики;

знижують рівень тривожності та внутрішньої напруги;

розвивають здатність розпізнавати й гармонізувати власні емоції;

формують асоціативно-ціннісні зв'язки між музикою, силою духу та професійною стійкістю;

набувають практичних інструментів для самопідтримки у стресових умовах.

Післятренінгова рекомендація

Протягом тижня учасникам пропонується створити «плейлист внутрішньої рівноваги» – 5–7 музичних композицій, що допомагають їм відновити сили, розслабитися або мобілізуватися.

Такий індивідуальний набір музики може стати практичним інструментом профілактики професійного вигорання і підтримки емоційної стабільності в майбутній службі.

Бібліотерапія як засіб розвитку стресостійкості майбутніх працівників Національної поліції України

Бібліотерапія – це психокорекційний метод, що базується на використанні літератури як засобу впливу на психоемоційний стан особистості. У процесі читання книги людина не лише отримує інформацію чи задоволення, але й проходить глибинні етапи саморефлексії, переосмислення досвіду та емоційного очищення. Слово, образ, метафора й сюжет виступають терапевтичними інструментами, які стимулюють пізнавальні процеси, впливають на емоційну сферу, сприяють формуванню внутрішньої гармонії й психологічної стійкості.

Історично бібліотерапія має глибоке коріння. Ще у стародавні часи Піфагор, Сократ і Аристотель відзначали вплив поезії, філософських текстів і риторики на душевний стан людини. Слово

розглядалося як форма духовного лікування – воно здатне знімати тривогу, надихати, пробуджувати віру й очищати свідомість. У ХХ столітті термін «бібліотерапія» було офіційно визнано Американською бібліотечною асоціацією (1916 рік), після чого метод набув наукового розвитку у психотерапії, педагогіці та психологічному консультуванні.

У сучасному розумінні бібліотерапія – це процес цілеспрямованого використання художніх, документальних і психологічних текстів для самопізнання, корекції емоційних станів і розвитку особистісних ресурсів. Через взаємодію з літературним текстом читач переживає ідентифікацію з персонажами, проектує власні життєві ситуації на сюжет твору, усвідомлює способи подолання труднощів і формує внутрішні механізми саморегуляції.

Для майбутніх працівників Національної поліції України бібліотерапія має особливу цінність, адже їхня професійна діяльність пов'язана з підвищеним рівнем стресу, небезпеки, конфліктності та моральної відповідальності. Читання психологічно й етично насичених творів сприяє профілактиці емоційного вигорання, розвитку моральної витривалості, емпатії, самоконтролю та професійної рефлексії. Через художній образ або сюжет майбутній поліцейський може безпечно прожити складні емоційні переживання, усвідомити власні реакції на стресові події й знайти нові смисли своєї служби.

Бібліотерапія виконує низку важливих психологічних функцій, які безпосередньо пов'язані з формуванням стресостійкості:

Інформаційна функція – розширює знання про психологічні механізми поведінки, природу страху, агресії, мужності та подолання.

Освітня функція – формує світогляд, етичні орієнтири, навички аналізу власних емоцій і дій.

Ідентифікаційна функція – сприяє ототожненню з позитивними персонажами, які демонструють стійкість, витримку, гуманність, що є моделями для наслідування в професії поліцейського.

Естетична функція – розвиває емоційну чутливість, здатність до співпереживання, гармонійне сприйняття світу.

Релаксаційна функція – забезпечує психологічне розвантаження, переключення уваги, зниження рівня тривожності та напруги.

Таким чином, література стає своєрідним терапевтичним дзеркалом, у якому майбутній фахівець бачить відображення власних внутрішніх процесів. Через аналіз поведінки героїв, їхніх моральних виборів і емоційних трансформацій курсант може глибше зрозуміти власні стани, страхи, потреби та цінності.

Особливе значення для формування професійної стресостійкості поліцейських мають твори, що порушують теми мужності, служіння, відповідальності, честі, співчуття й моральної дилеми. Такі книги не лише стимулюють інтелектуальний розвиток, а й виконують психокорекційну функцію – зменшують емоційне напруження, формують оптимістичне сприйняття дійсності, навчають розуміти і приймати власні почуття.

У практичній роботі бібліотерапевтичні заняття для майбутніх правоохоронців можуть проводитися у формах індивідуального читання з подальшою рефлексією, групових дискусій за мотивами творів або психологічних семінарів на основі художніх сюжетів. Обговорення прочитаного дозволяє учасникам висловити свої переживання, сформулювати ціннісні позиції, знайти внутрішні ресурси для подолання професійних труднощів.

Використання української літератури, зокрема творів, що відображають реалії сучасної боротьби за свободу та гідність (наприклад, книги Сергія Жадана, Оксани Забужко тощо), посилює патріотичний компонент бібліотерапії. Такі тексти сприяють зміцненню національної ідентичності, духовної зрілості та віри у власну місію – захищати правопорядок і громадян.

Отже, бібліотерапія є ефективним засобом не лише психологічної підтримки, але й професійно-ціннісного становлення майбутнього поліцейського. Вона допомагає розвивати рефлексивне мислення, емоційну врівноваженість і здатність протистояти деструктивним впливам стресу, що є невід'ємними складовими стійкої, зрілої та гуманної особистості правоохоронця.

Кінотерапія як засіб розвитку стресостійкості майбутніх правоохоронців

Кінотерапія – це один із напрямів арттерапії, що передбачає цілеспрямоване використання художніх фільмів як інструменту психокорекційного, діагностичного та розвивального впливу. Її сутність полягає у тому, що процес перегляду та подальшого обговорення кінострічки стає засобом самопізнання, осмислення власних переживань, цінностей і моделей поведінки.

Основна мета кінотерапії полягає в активізації процесів самодіагностики, саморефлексії та корекції емоційно-смислової сфери особистості. Через ідентифікацію з героями, співпереживання їхнім життєвим обставинам та аналіз сюжетних колізій глядач отримує можливість безпечно проживати власні внутрішні конфлікти, отримуючи новий досвід осмислення та прийняття.

Художні фільми, як і інші символічні форми мистецтва – казки, міфи, легенди, притчі, – мають потужний психоемоційний потенціал. Вони поєднують візуальні образи, діалоги, музику, символіку та драматичну структуру, що впливає на свідомий і несвідомий рівні сприйняття. Таким чином, кінематограф виступає психологічним дзеркалом, у якому людина може побачити власні внутрішні процеси, переживання, життєві сценарії та неусвідомлені мотиви.

У процесі кінотерапевтичного сеансу учасники не лише переглядають фільм, але й аналізують сюжет, поведінку персонажів, мотиви їхніх рішень і можливі альтернативи. Обговорення відбувається у формі групового діалогу, у ході якого створюються умови для психологічного катарсису, емпатійного розуміння, обміну досвідом та переосмислення власних життєвих установок.

Кінотерапевтична практика спирається на такі психологічні механізми: ідентифікацію (ототожнення себе з героєм фільму); проєкцію (перенесення власних емоцій і конфліктів на сюжет); рефлексію (усвідомлення власних реакцій і переживань); сублімацію (перетворення внутрішньої напруги у творчу або пізнавальну діяльність).

Крім психокорекційного ефекту, кінотерапія має також психопрофілактичну та психоосвітню функції. Вона сприяє розвитку емоційного інтелекту, емпатії, толерантності, навичок соціальної взаємодії, а також формуванню адекватних копінг-стратегій у стресових ситуаціях.

Отже, кінотерапія є сучасним, гнучким і ефективним методом психологічної роботи, що інтегрує мистецтво, комунікацію та саморефлексію. Вона поєднує елементи естетичного впливу з когнітивно-поведінковими механізмами, відкриваючи нові можливості для розвитку особистісної зрілості, внутрішньої гармонії та психічного благополуччя.

У сучасних умовах війни та підвищеної соціальної напруги кінотерапія набуває особливого значення як засіб психологічної підтримки, мобілізації внутрішніх ресурсів та формування стресостійкості. Перегляд фільмів, що відображають реальні історії мужності, подолання страху, жертвовності та гуманності, сприяє активізації глибинних механізмів саморегуляції, самопізнання і переосмислення власного життєвого досвіду.

Кінотерапевтичний вплив таких стрічок ґрунтується на емоційній ідентифікації з героями, які в умовах небезпеки демонструють психологічну витривалість, гідність, почуття обов'язку та любов до Батьківщини. Спостерігаючи за їхніми діями, глядач не лише співпереживає, але й інтеріоризує (вбирає у свідомість) моделі адаптивної поведінки, що сприяє розвитку особистої стійкості до стресу.

Особливо потужний ефект мають сучасні українські фільми, присвячені подвигам наших захисників – вони створюють емоційно-ціннісний контекст, у якому поняття мужності, єдності, підтримки та віри набувають не абстрактного, а життєво конкретного змісту. Під час обговорення таких фільмів у межах кінотерапевтичних занять відбувається актуалізація життєвих смислів, формування позитивних копінг-стратегій, а також зростання внутрішньої віри у власні сили.

Через символічний світ кіномистецтва особистість отримує можливість безпечно прожити досвід боротьби і подолання, не зазнаючи реальної загрози, але емоційно долучаючись до історій людей, які втілюють стійкість і незламність. Такий досвід сприяє розвитку резилієнтності – здатності адаптуватися, відновлюватися після психоемоційних потрясінь і зберігати цілісність особистості навіть у кризових ситуаціях.

Таким чином, кінотерапія з використанням фільмів героїчного спрямування може розглядатися як інноваційний психолого-педагогічний інструмент формування стресостійкості, що поєднує елементи національно-патріотичного виховання та особистісної підтримки. Кінотерапія не лише знижує рівень психоемоційної напруги, а й сприяє розвитку професійної готовності діяти в екстремальних умовах, що є особливо актуальним для представників правоохоронних структур і майбутніх психологів кризових напрямів.

Кінотерапевтичне заняття на тему: «Внутрішня сила і стійкість у кризових ситуаціях (на прикладі фільму “Кіборги”)»

Мета заняття

Сприяти розвитку особистісної стресостійкості, усвідомленню власних емоційних реакцій і формуванню ціннісно-смыслової мотивації через аналіз образів героїв фільму «Кіборги». Поглибити розуміння феномена мужності, відповідальності та психологічної витривалості в умовах екстремальних подій.

Очікувані результати

Після заняття учасники: усвідомлюють власне ставлення до понять «героїзм», «боротьба», «витримка», «страх»; зможуть проаналізувати психологічні стани персонажів і співвіднести їх із власним життєвим досвідом; розвинути навички емоційної рефлексії, співпереживання та внутрішньої мобілізації; сформулюють мотиваційно-ціннісне бачення стресостійкості як основи професійної надійності.

Короткий вступ тренера

Ведучий знайомить учасників із метою заняття й коротко розповідає про контекст фільму.

«Кіборги» – це не просто військова драма. Це фільм про силу духу, людяність і цінність вибору. Його герої – не ідеалізовані постаті, а звичайні люди, які опинилися в нелюдських умовах і водночас залишилися людьми. Сьогодні ми спробуємо подивитися на фільм не лише як на історію війни, а як на історію про нас самих – про наші внутрішні ресурси, страхи, віру, стійкість і любов до життя.»

Етап 1. Емоційне налаштування

Перед переглядом фільму тренер пропонує коротку вправу «Мій образ сили».

Кожен учасник подумки або вголос формулює, з чим у нього асоціюється слово «сила»: людина, ситуація, почуття, дія. Це допомагає налаштуватися на емоційне сприйняття сюжету.

Етап 2. Перегляд фільму або його фрагментів

Залежно від тривалості заняття можна переглянути фільм повністю або обрати кілька ключових сцен: момент прибуття героїв у Донецький аеропорт; діалоги про сенс війни та обов'язку; сцени втрат і підтримки побратимів; фінальні кадри, що демонструють духовну незламність.

Під час перегляду учасникам пропонується звертати увагу на: емоції, які вони відчувають; риси характеру героїв, що допомагають їм залишатися стійкими; ситуації, коли персонажі долають страх чи безнадію.

Етап 3. Обговорення після перегляду

Після фільму проводиться групове обговорення. Тренер створює безпечну атмосферу для висловлення особистих вражень.

Питання для рефлексії:

Які почуття викликав фільм? Що зачепило найбільше?

Чим для вас є мужність – рисою характеру, моментом вибору чи внутрішнім станом?

Як герої фільму долали страх, сумнів, втому?

У чому проявлялася їхня стресостійкість – фізично, емоційно, духовно?

Що допомагало їм залишатися людьми в нелюдських умовах?

Які цінності ви відчули в їхніх словах і вчинках?

Чи є у вашому житті події, де ви теж відчували, що мусите «вистояти»?

Під час обговорення учасники можуть співвідносити поведінку героїв із власним досвідом подолання складних ситуацій – навчальних, професійних, особистих. Це сприяє саморефлексії і формуванню усвідомлення власних ресурсів.

Етап 4. Вправа «Моя внутрішня фортеця»

Після обговорення ведучий пропонує коротку письмову або усну вправу.

Учасники мають відповісти на три питання:

Що робить мене сильним у важких обставинах?

Які мої внутрішні цінності допомагають мені не зламатися?

Які якості героїв фільму я хотів(ла) б розвинути в собі?

Це завдання переводить емоційне переживання у конструктивне усвідомлення, допомагає інтегрувати новий досвід у власну систему смислів.

Етап 5. Підсумкова рефлексія

Завершується заняття колом вражень або вправою «Одне слово».

Кожен учасник називає слово, яке найкраще описує його стан після перегляду – наприклад: гордість, надія, сила, віра, вдячність, рішучість.

Тренер підсумовує:

«Кіборги – це не лише ті, хто тримав аеропорт. Це символ усіх, хто вміє стояти, коли важко. Психологічна стійкість – це не байдужість, а вміння залишатися людиною, навіть коли довкола руйнується світ.»

Завершення

Наприкінці заняття можна провести коротке дихальне відновлення – кілька хвилин спокійного дихання з фокусом на вдячності: «Я вдячний(на) за силу, яку відкрив(ла) сьогодні в собі».

Учасникам рекомендується записати свої думки після заняття у «щоденнику рефлексій» – що саме надихнуло, чого навчилися, що хотіли б змінити у власному ставленні до труднощів.

Очікуваний психотерапевтичний ефект; зниження емоційної напруги та відчуття безсилля; формування позитивних установок на подолання стресу; підвищення самоусвідомлення, емпатії, здатності до рефлексії; зміцнення ціннісних орієнтацій на служіння, підтримку, гідність, віру в перемогу.

Висновки. Формування стресостійкості та саморегуляції працівників Національної поліції України є ключовим чинником їхньої професійної надійності та психічного здоров'я. Стрес природна реакція організму, що може мати як мобілізуючий (еустрес), так і руйнівний (дистрес) ефект. Стресостійкість визначає здатність правоохоронця діяти зібрано, врівноважено та ефективно в умовах ризику. Розвиток навичок саморегуляції дихальної, когнітивної, емоційної сприяє зниженню тривожності, підвищенню концентрації уваги й профілактиці емоційного виснаження. Практична реалізація тренінгових програм доводить ефективність інтерактивних методів у розвитку внутрішньої стійкості, позитивного мислення та ціннісно-сміслових орієнтацій майбутніх правоохоронців. Музикотерапія і бібліотерапія постають як дієві засоби емоційного відновлення та гармонізації психічного стану, що сприяють формуванню емпатії, самопізнання та адаптивності.

Отже, ефективне управління стресом і розвиток саморегуляції забезпечують не лише збереження психічного здоров'я працівників поліції, а й підвищення якості виконання професійних обов'язків, формування позитивного соціально-психологічного клімату в колективах та підтримання високого рівня морально-психологічної готовності до служби.

Література:

1. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : метод. посіб. / за ред. В. М. Мороза. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.

2. Кузнецова В. Ю., Владимірова І. М., Пляка А. В., Герасимова О. О. Стресові перевантаження та способи їх подолання : практичний посібник / за ред. А. А. Котвіцької : самост. електрон. навч. вид. Харків : НФаУ, 2024. 112 с.

3. Наугольник А. Б. Психологія стресу: підручник Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

4. Пляка А. В., Полубояріна І. І. Музична арт-терапія як метод психокорекції та розвитку особистості. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. Кропивницький, 2023. Вип. 3. С. 50–55.

5. Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційно-розвиткова програма / уклад. О. І. Михайлова. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 55 с.

6. Сердюк Н. І. Критерії позитивного мислення в юнацькому віці. *Навчання, виховання та розвиток у контексті життєвих перспектив особистості* : матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., м. Бердянськ, 25 квіт. 2019 р. Бердянськ : БДПУ, 2019. С. 344–347.

7. Яворська Г. Х. Формування соціально-професійної зрілості у курсантів – майбутніх офіцерів міліції: теоретико-методологічний аспект : монографія. Одеса, 2005. 248 с.



Коваленко Тетяна Василівна

викладач кафедри психології та педагогіки

Одеського державного університету внутрішніх справ

МЕТОДИ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ТА МОНІТОРИНГУ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПЕРСОНАЛУ

Анотація. У розділі розглянуто теоретичні та практичні засади системного підходу до оцінювання психоемоційного стану працівників Міністерства внутрішніх справ України. Обґрунтовано значення психодіагностики та моніторингу як невід’ємних складових психологічного забезпечення професійної діяльності в умовах підвищеної небезпеки. Визначено сутність, структуру та види емоційних станів, охарактеризовано чинники, що впливають на їх динаміку, а також наведено класифікацію типових емоційних проявів у професійній діяльності працівників МВС. Особливу увагу приділено принципам і завданням моніторингу, рівням його організації (оперативному, періодичному, поглибленому), алгоритму реагування на результати та інтеграції діагностичних даних у систему психологічної підтримки персоналу. Описано сучасні психодіагностичні методики, зокрема шкали Спілбергера-Ханіна, Бека, Айзенка, Бойка, опитувальники Басса-Даркі та Уессмана-Рікса, які застосовуються для оцінювання тривожності, емоційного вигорання, депресивних тенденцій, агресивності й загального емоційного фону.

Зазначено, що використання комплексних психодіагностичних засобів у поєднанні з якісними методами (інтерв'ю, спостереження, групова діагностика) забезпечує достовірність оцінювання, раннє виявлення дезадаптаційних тенденцій і формування індивідуальних програм психопрофілактики та відновлення. Практична реалізація моніторингової системи сприяє збереженню психічного здоров'я особового складу, підвищенню його стресостійкості, профілактиці емоційного вигорання та забезпеченню ефективності діяльності в екстремальних умовах.

Ключові слова: психодіагностика, моніторинг, емоційний стан, працівники МВС, стресостійкість, емоційна стабільність, професійна адаптація, психопрофілактика.

Ефективність професійної діяльності працівників Міністерства внутрішніх справ України значною мірою визначається їхнім психологічним станом, рівнем емоційної стабільності, стресостійкості та здатністю до саморегуляції в умовах підвищеної небезпеки. Щоденне виконання службових завдань, пов'язаних із ризиком для життя, контактом із агресією, насильством чи людським горем, створює значне навантаження на емоційно-вольову сферу особистості. У таких умовах своєчасна психодіагностика і системний моніторинг емоційного стану набувають особливої актуальності, адже дозволяють не лише оцінити рівень психологічної готовності персоналу, а й запобігти розвитку емоційного виснаження, професійного вигорання, дезадаптації чи девіантних проявів поведінки.

Психологічне забезпечення діяльності підрозділів МВС передбачає не лише надання консультативної чи корекційної допомоги, але й створення системи безперервного контролю за психічним здоров'ям особового складу. Моніторинг емоційного стану є важливою складовою цього процесу, оскільки він дає змогу виявити ранні ознаки напруження, змін у мотиваційній, когнітивній або поведінковій сферах, що можуть знижувати ефективність виконання професійних функцій [9; 10].

Психодіагностика як розділ прикладної психології дає змогу об'єктивно оцінювати психічні стани, властивості й процеси, що визначають готовність особи до професійної діяльності. У структурі психологічного супроводу МВС вона є не лише інструментом відбору кадрів, але й дієвим засобом моніторингу поточного емоційного стану, прогнозування дезадаптації та попередження професійного вигорання.

Сучасні підходи до психодіагностики в системі МВС ґрунтуються на інтеграції наукових методів і практичних інструментів: стандартизованих опитувальників, швидких скринінгів, спостереження, інтерв'ю та аналітичних процедур. Їх комплексне застосування дозволяє створювати об'єктивну картину емоційного стану працівників, оцінювати динаміку змін та формувати індивідуальні рекомендації для профілактики вигорання і підтримання професійної стійкості.

Мета даного розділу – представити систематизовану характеристику методів психодіагностики та моніторингу емоційного стану персоналу МВС, розкрити особливості їх застосування у відомчій практиці, а також показати, як системний підхід до моніторингу дозволяє своєчасно виявляти ризики емоційного виснаження і забезпечувати належний рівень психологічної готовності особового складу. Особливу увагу приділено тим методикам, які довели свою надійність і практичну значущість у роботі з особами, що несуть службу у стресогенному середовищі (методики Спілбергера-Ханіна, Айзенка, Бека, Бойка, Люшера, опитувальник «САН» та ін.).

У процесі професійної діяльності працівників системи МВС емоційна сфера виступає важливим чинником, що визначає якість прийняття рішень, ефективність взаємодії та здатність до самоконтролю у стресових умовах. Високі вимоги до психологічної стійкості, швидкості реакції та готовності діяти в умовах невизначеності зумовлюють необхідність глибокого наукового розуміння природи емоційних станів та механізмів їх регуляції. Саме тому подальший аналіз спрямований на розкриття теоретико-методологічних засад

психодіагностики емоційного стану, зокрема визначення його сутності, структури та значення у професійній діяльності працівників органів внутрішніх справ.

Емоційний стан – це комплексна динамічна характеристика психічного життя людини, що відображає рівень її адаптації до середовища, ступінь напруги та задоволеність власною діяльністю. Для працівників правоохоронних органів емоційний стан виступає показником професійної надійності: від нього залежать адекватність поведінкових реакцій, швидкість прийняття рішень, комунікативна ефективність і здатність діяти в умовах ризику [14].

У контексті професійної діяльності МВС можна виокремити кілька типових емоційних станів: активно-мобілізаційні (помірний рівень тривоги, концентрація, мотивація до дії); напружено-деструктивні (втома, агресія або апатія); постстресові (зниження самоконтролю, розлади сну, тривожність); ресурсно-відновлювальні (повернення до стабільного функціонування). Таке розмежування дозволяє точніше визначати напрямки психологічної підтримки та планувати профілактичні заходи.

Навіть найбільш стійкі фахівці періодично переживають емоційні коливання, що впливають на якість виконання завдань.

Коливання емоційного фону, підвищення рівня тривожності або втоми не завжди свідчать про патологію, але можуть сигналізувати про виснаження психічних ресурсів.

Саме тому важливо не лише фіксувати зміни в емоційному стані за допомогою психодіагностики чи моніторингу, а й формувати в працівників уміння свідомо регулювати власні психічні процеси. Це дозволяє підтримувати оптимальний рівень напруження, відновлювати внутрішню рівновагу та забезпечувати стійкість до стресу.

Таким чином, наступним ключовим аспектом у системі психологічного забезпечення діяльності МВС є психічна саморегуляція – механізм, що дає змогу особистості свідомо впливати на власні емоції, поведінку та фізіологічні реакції, зберігаючи ефективність навіть у найскладніших умовах служби. Вона базується

на поєднанні психічних, вольових і фізіологічних механізмів, що дозволяють особі стабілізувати свій стан навіть під впливом стресових факторів.

Емоційна стійкість – це інтегральна характеристика особистості, що відображає її здатність зберігати внутрішню рівновагу у складних, екстремальних чи конфліктних ситуаціях. Для працівників МВС емоційна стійкість є професійно важливою якістю, оскільки забезпечує надійність поведінки, самоконтроль, адекватність реакцій, зниження рівня тривожності у ситуаціях небезпеки.

Основними ознаками емоційної стійкості є:

- здатність зберігати спокій і ясність мислення в критичних обставинах;
- контроль емоційних реакцій без придушення природних почуттів;
- позитивна самооцінка та впевненість у власній компетентності;
- пластичність поведінки – уміння адаптуватися до змін умов служби.

Моніторинг емоційного стану – це системна діяльність психологічних служб, спрямована на регулярне оцінювання психоемоційних параметрів особового складу з метою раннього виявлення ризиків емоційного виснаження. На відміну від одноразової діагностики, моніторинг має динамічний характер: він дозволяє простежити тенденції змін у стані працівника протягом служби, під час ротацій, бойових дій або після екстремальних подій.

В основі моніторингу лежать такі принципи: наукова валідність (використання стандартизованих і адаптованих методик із перевіреною діагностичною точністю); комплексність (поєднання тестових, спостережувальних і інтерв'ю-методів); етичність і добровільність (збереження конфіденційності та врахування готовності особи до обстеження); системність (інтеграція результатів у загальну модель психологічного супроводу підрозділу).

Застосування моніторингового підходу в МВС дозволяє виявляти осіб з ознаками психоемоційного виснаження або підвищеного

ризик дезадаптації, прогнозувати можливі кризові стани в колективі та забезпечувати своєчасну психологічну підтримку й реабілітацію. Психодіагностика емоційного стану є не лише дослідницьким інструментом, а елементом управління психічною готовністю персоналу. Вона дає змогу будувати індивідуальні програми розвитку, формувати стресостійкість і забезпечувати психологічну безпеку служби.

До основних емоційних станів, що мають значення для професійної ефективності, належать:

- 1) оперативне напруження – мобілізація ресурсів під час виконання завдання;
- 2) тривога – сигнал про небезпеку чи невизначеність ситуації;
- 3) емоційне виснаження – наслідок тривалого психоемоційного перевантаження;
- 4) стресовий стан – реакція організму на надмірні вимоги;
- 5) фрустрація – відчуття безсилля у досягненні мети.

На емоційний стан особового складу впливають як зовнішні (організаційні, соціальні, екстремальні), так і внутрішні (психологічні, фізіологічні, особистісні) чинники [14].

До найважливіших належать:

1. Стресові навантаження – постійна готовність до ризику, необхідність приймати рішення у дефіциті часу, контакт із насильством або загрозою життю.
2. Високий рівень відповідальності – усвідомлення соціальної значущості своєї діяльності, відповідальність за безпеку громадян і колег.
3. Службові чергування та порушення режиму сну – фізіологічне виснаження, накопичення втоми, що знижує стресостійкість.
4. Бойові дії або надзвичайні ситуації – травматичний досвід, який може призводити до посттравматичного стресового розладу (ПТСР).
5. Організаційно-психологічні умови – характер керівництва, морально-психологічний клімат, підтримка колег.

6. Особистісні ресурси – рівень самоконтролю, мотивації, професійної зрілості, стиль подолання стресу (копінг-стратегії).

Негативна взаємодія цих чинників може спричинити емоційне виснаження, підвищення тривожності, агресивність або апатію, тоді як наявність психологічної підтримки та ефективних механізмів саморегуляції – стимулює адаптацію, стійкість і професійну ефективність.

Збалансований емоційний стан є передумовою адекватної поведінки, професійної надійності та збереження психічного здоров'я персоналу. Натомість тривале емоційне напруження без відновлення ресурсів призводить до синдрому «емоційного вигорання», зниження мотивації, порушень у міжособистісних стосунках і навіть до ризику психосоматичних розладів.

Розуміння сутності емоційного стану, його структури та динаміки створює необхідне підґрунтя для переходу від теоретичного осмислення до практичних методів його дослідження. В умовах професійної діяльності працівників МВС важливо не лише визначити наявність чи інтенсивність певного емоційного стану, але й оцінити, як він впливає на функціонування психіки загалом – працездатність, увагу, пам'ять, мотивацію, комунікативні якості. Саме тому постає потреба у системному підході, що дозволяє комплексно оцінювати психофізіологічні та емоційні показники особистості.

Таке завдання реалізується в межах психодіагностики як цілісної системи, що забезпечує науково обґрунтоване вивчення функціональних станів працівників, виявлення тенденцій їх змін та визначення рівня адаптаційних можливостей. Психодіагностика виступає ключовим інструментом не лише для фіксації актуального емоційного стану, але й для прогнозування його впливу на професійну ефективність, прийняття рішень і поведінку в умовах підвищеної небезпеки.

Психодіагностика – це галузь прикладної психології, яка забезпечує науково обґрунтоване виявлення, вимірювання та аналіз

індивідуально-психологічних особливостей особистості. У контексті діяльності МВС психодіагностика спрямована на дослідження функціональних станів, що впливають на ефективність виконання службових завдань, рівень самоконтролю, прийняття рішень і комунікативну взаємодію [5].

Основними завданнями психодіагностики в системі МВС є:

- визначення поточного психоемоційного стану працівників;
- виявлення тенденцій до емоційного виснаження;
- оцінка психологічної готовності до виконання ризикованих дій;
- формування індивідуальних рекомендацій з корекції або відновлення стану.

Психодіагностика є не лише інструментом оцінки, але й елементом системи психологічного супроводу, оскільки її результати використовуються для подальшої психопрофілактики, навчання навичкам саморегуляції та психологічної підтримки персоналу.

Проведення психодіагностичних заходів у структурі МВС базується на низці принципів, які гарантують етичність, достовірність і практичну корисність результатів:

1. Конфіденційність – інформація про результати діагностики не розголошується стороннім особам.
2. Добровільність – участь у психодіагностиці здійснюється з поінформованої згоди працівника (крім випадків службового відбору).
3. Наукова обґрунтованість – використання методик, що пройшли стандартизацію та мають підтверджену валідність.
4. Комплексність – поєднання кількох методів для отримання цілісної картини емоційного стану.
5. Об'єктивність – уникнення суб'єктивних оцінок під час інтерпретації результатів.
6. Динамічність – повторне застосування методів для відстеження змін у стані працівника з часом.
7. Психологічна безпека – відсутність травматичних ефектів чи надмірного навантаження під час тестування.

Дотримання цих принципів дозволяє забезпечити високу якість моніторингу, довіру персоналу до результатів і ефективне використання діагностичних даних у практиці.

Розгляд теоретичних засад та методологічних підходів до психодіагностики емоційних станів створює необхідну основу для розуміння практичних аспектів цього процесу. Проте ефективність психодіагностичних процедур значною мірою визначається урахуванням специфіки контингенту, з яким працює психолог. Професійна діяльність працівників органів внутрішніх справ має унікальні психологічні характеристики, зумовлені постійною готовністю діяти в умовах підвищеної небезпеки, невизначеності та емоційного напруження.

У цьому контексті емоційні стани персоналу МВС набувають особливої динаміки, відзначаються високим рівнем напруженості, частими коливаннями між мобілізацією та виснаженням, що безпосередньо впливає на якість виконання службових завдань. Вивчення цих особливостей є необхідною умовою для створення ефективних програм психопрофілактики, підтримки професійної стійкості та збереження психологічного благополуччя співробітників.

Професійна діяльність працівників міністерства внутрішніх справ характеризується підвищеним рівнем емоційного напруження, постійним контактом із факторами ризику, відповідальністю за безпеку громадян і необхідністю швидкого реагування в екстремальних ситуаціях. Це створює особливе психологічне середовище, у якому формуються специфічні стани, притаманні саме відомчим колективам [14]:

- *підвищена тривожність і гіпернастороженість*, що є адаптивними у короткостроковій перспективі, але можуть стати хронічними;
- *зниження емпатії* як захисний механізм при постійному контакті з травматичними подіями;
- *емоційне пригуплення* або відчуження у разі перевантаження негативним досвідом;
- *зростання агресивності* чи *дратівливості* як реакція на хронічний стрес;

– *порушення сну, концентрації, пам'яті*, що впливають на службову ефективність.

Своєчасна діагностика цих проявів є запорукою профілактики професійного вигорання, що у правоохоронців часто розвивається приховано й поступово.

Узагальнення теоретичних положень та аналіз особливостей емоційних станів працівників МВС дозволяють перейти до практичного виміру проблеми – розроблення й застосування ефективних методів їх діагностики та моніторингу. Враховуючи специфіку професійної діяльності співробітників органів внутрішніх справ, необхідно не лише виявляти поточний психоемоційний стан, але й відстежувати його зміни у динаміці, своєчасно виявляючи ознаки виснаження, стресових перевантажень чи порушення адаптаційних механізмів.

Постійний моніторинг емоційного стану персоналу виступає невід'ємним компонентом системи психологічного забезпечення, спрямованої на підтримання високого рівня професійної надійності, попередження емоційного вигорання та профілактики професійних дезадаптацій, забезпечення стабільного функціонування підрозділів у різних умовах службової діяльності.

На відміну від одноразової діагностики, моніторинг має динамічний характер і спрямований на систематичне відстеження змін у психоемоційному стані особового складу.

Його мета полягає не лише у фіксації рівня стресу чи тривожності, а у своєчасному виявленні тенденцій виснаження, професійного вигорання, дезадаптації або втрати мотивації.

Необхідність моніторингу зумовлена специфікою службової діяльності: працівники поліції, ДСНС, Нацгвардії постійно перебувають під впливом екстремальних чинників – небезпеки, невизначеності, фізичного та морального перевантаження.

Своєчасне виявлення змін емоційного стану дозволяє запобігти кризам, знизити ризик помилкових рішень у критичних ситуаціях і зберегти психічну стійкість персоналу.

Опис методів моніторингу емоційного стану персоналу МВС набуває цінності лише за умови чіткого розуміння цілей, завдань та принципів, на яких ґрунтується цей процес. Моніторинг не є одноразовою діагностичною процедурою – це системна, безперервна діяльність, спрямована на виявлення динаміки психоемоційного стану працівників, своєчасне реагування на прояви дезадаптації та формування психологічних механізмів саморегуляції.

Для досягнення практичної ефективності моніторинг має здійснюватися на засадах наукової обґрунтованості, етичності, конфіденційності та системності. Саме визначення завдань і принципів цієї діяльності дозволяє забезпечити єдність підходів до збору, аналізу та інтерпретації психологічних даних, що стають підґрунтям для подальших профілактичних і корекційних заходів [5].

Основними завданнями моніторингу емоційного стану персоналу МВС є:

1. Раннє виявлення ознак емоційного напруження, втоми або вигорання.
2. Визначення динаміки змін психічного стану у процесі службової діяльності.
3. Профілактика критичних станів, що можуть вплинути на ефективність виконання завдань.
4. Оцінка ефективності психологічних заходів і програм підтримки.
5. Формування бази даних для прогнозування ризиків у підрозділі.

Моніторинг здійснюється на засадах:

- регулярності – спостереження проводиться постійно, за визначеним графіком;
- конфіденційності – результати доступні лише психологу та керівнику підрозділу;
- етичності – виключення оцінювання з каральною метою;
- комплексності – поєднання кількісних (тести, опитувальники) і якісних (спостереження, інтерв'ю) методів;

– зворотного зв'язку – інформування працівника про результати та рекомендації.

Визначення завдань і принципів моніторингу емоційного стану створює концептуальне підґрунтя для побудови ефективної системи його організації. Проте практична реалізація моніторингу потребує чіткого розмежування рівнів, на яких здійснюється спостереження за психоемоційним станом персоналу, а також узгодження функцій психологів, керівників підрозділів та самого працівника як активного суб'єкта цього процесу.

Багаторівнева організація моніторингу забезпечує можливість виявлення проблем на ранніх етапах, оцінки психологічного клімату в колективі та розроблення цілеспрямованих заходів підтримки психоемоційної рівноваги співробітників. Вона передбачає інтеграцію індивідуальної, групової та організаційної діагностики, що дає змогу формувати цілісне уявлення про стан емоційного благополуччя в системі підрозділу.

Поточний (оперативний) моніторинг здійснюється щоденно або щотижнево безпосередньо у процесі службової діяльності.

Його основна мета – виявлення короткочасних коливань емоційного стану.

Застосовуються прості та швидкі методики:

1. Спостереження психолога або керівника за невербальними проявами: зміни у міміці, темпі мовлення, рухах, міжособистісній взаємодії.
2. Мікроопитувальники та чек-листи самопочуття, заповнювані самим працівником (самооцінка рівня напруги, сну, концентрації).
3. Рефлексивні міні-інтерв'ю, які психолог може проводити під час інструктажів або після зміни.

Результати оперативного моніторингу дозволяють швидко реагувати: надавати короткострокову психологічну підтримку, рекомендувати відпочинок, зміну завдань або бесіду з психологом.

Періодичний моніторинг проводиться раз на 3–6 місяців і спрямований на оцінку стійких тенденцій у психоемоційному стані.

На цьому рівні можуть використовуватися стандартизовані методики: «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI)» для оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності; «Опитувальник Айзенка (EPI)» для визначення типу темпераменту та рівня емоційної стабільності; «Шкала депресії Бека (BDI)» для виявлення симптомів емоційного виснаження; Методика «Емоційне вигорання» В. Бойка для оцінки фаз напруження.

Періодичний моніторинг дозволяє виявляти групи ризику, планувати психопрофілактичні заходи та тренінги стресостійкості. Його результати фіксуються у психологічних картах спостереження або індивідуальних профілях співробітників.

Поглиблений моніторинг проводиться за потреби – при виявленні ознак дезадаптації, порушення поведінки або скарг на психоемоційне виснаження. Метою є детальне дослідження причин і наслідків стресових станів.

Інструменти:

Психологічне інтерв'ю (напівструктуроване) – дає змогу з'ясувати суб'єктивне сприйняття ситуації, мотиваційні аспекти, життєві ресурси;

Опитувальник Міні-мульт – скорочений особистісний опитувальник для глибокої діагностики;

Кольоровий тест Люшера – проективна оцінка поточного емоційного стану;

Тест Лірї – аналіз міжособистісних взаємин, що можуть бути джерелом емоційного напруження.

Поглиблений моніторинг завершується складанням *індивідуального психологічного висновку* з рекомендаціями щодо корекційних або реабілітаційних заходів.

Визначення рівнів організації моніторингу емоційного стану персоналу дозволяє встановити загальну логіку та структуру цього процесу, однак для його практичного здійснення необхідно обрати адекватні інструменти збору психологічної інформації. Саме якість, достовірність і регулярність отриманих даних визначають

ефективність подальшого аналізу, інтерпретації результатів та ухвалення управлінських і психопрофілактичних рішень.

Процес збору інформації у межах моніторингу передбачає поєднання кількісних і якісних методів, що забезпечують комплексне розуміння емоційних процесів і станів працівників. Вибір конкретних методик зумовлюється рівнем моніторингу, його завданнями, часовими обмеженнями та наявними ресурсами психологічної служби.

Розглянемо основні методи збору інформації у процесі моніторингу емоційного стану персоналу МВС

Психологічне спостереження є основним методом поточного моніторингу. Психолог або керівник відстежує поведінкові прояви: частоту конфліктів, зниження ініціативності, дратівливість, порушення дисципліни, апатію. Спостереження поєднується з контактною бесідою, що дозволяє уточнити причини змін у стані працівника.

Опитувальники та шкали самооцінки використовуються короткі стандартизовані інструменти, перевагою яких є можливість автоматизованої обробки та порівняння результатів у динаміці. Регулярне опитування створює психологічний «зріз» підрозділу, за яким можна прогнозувати рівень напруження колективу.

Психологічне інтерв'ю проводиться індивідуально для осіб із високими показниками ризику або після участі у стресових подіях.

Інтерв'ю допомагає оцінити глибину емоційних переживань, ресурси відновлення, наявність соціальної підтримки. Рекомендується використовувати напівструктуровану форму, що поєднує фіксовані питання й вільні відповіді [8].

Групові методи моніторингу включають в себе психологічні тренінги, семінари, рефлексивні групи можуть виступати індикаторами колективного емоційного стану. Поведінка учасників, ступінь залученості, відкритість у спілкуванні – усе це джерела діагностичної інформації для оцінки морально-психологічного клімату підрозділу.

Застосування різних методів збору інформації у процесі моніторингу емоційного стану персоналу дозволяє отримати об'єктивні дані щодо психологічного благополуччя працівників, виявити тенденції

до підвищеного емоційного напруження, зниження працездатності чи формування ознак професійного вигорання. Однак сам по собі збір даних не має практичної цінності без належного аналізу та вироблення конкретних управлінських і психопрофілактичних рішень.

На цьому етапі ключовим завданням стає організація системного реагування на результати моніторингу. Вона передбачає своєчасну інтерпретацію отриманих показників, оцінку рівня психологічного ризику, визначення пріоритетних напрямів підтримки персоналу та планування подальших корекційних дій. Ефективність цього процесу залежить від узгодженої взаємодії психологічної служби, керівного складу та самого працівника як активного учасника збереження власного психоемоційного здоров'я.

Будь-яке виявлення змін у психоемоційному стані працівника має супроводжуватись конкретними управлінськими та психопрофілактичними діями. Загальний алгоритм реагування у системі МВС включає п'ять послідовних етапів.

1. Аналіз результатів. Після проведення моніторингу психолог підрозділу здійснює комплексний аналіз отриманих даних. Він включає: порівняння результатів з попередніми показниками (динамічний аспект); виявлення індивідуальних відхилень – різке підвищення рівня тривожності, зниження активності, ознаки емоційного виснаження; груповий аналіз – виявлення колективних тенденцій: загальної втоми, зростання конфліктності, емоційної напруженості в окремих підрозділах; якісну інтерпретацію – аналіз не лише числових результатів, а й поведінкових проявів, коментарів працівників, результатів спостереження.

На цьому етапі важливо розрізняти нормальні реакції на навантаження (наприклад, ситуативне підвищення тривожності перед завданням) і ознаки патологічних тенденцій, які вимагають втручання (постійна апатія, емоційне відчуження, агресивність).

2. Оповіщення керівництва. У разі виявлення критичних змін у психоемоційному стані персоналу психолог інформує керівника підрозділу, дотримуючись принципів конфіденційності, етичності

та дбайливого ставлення до особи. Повідомлення має бути аналітичним, а не оцінювальним, тобто відображати тенденції, а не давати «ярлики». Таке подання інформації сприяє партнерській взаємодії психолога з керівництвом, а не створює атмосферу контролю чи осуду.

3. Проведення профілактичних заходів. На підставі аналізу даних психолог планує комплекс превентивних дій, спрямованих на стабілізацію емоційного стану працівників. До таких заходів належать: індивідуальні психологічні консультації – бесіди, під час яких визначається джерело стресу, формується стратегія подолання напруги; релаксаційні вправи та техніки дихання (методика «5–4–3–2–1», прогресивна м'язова релаксація Джекобсона, візуалізація позитивного образу); тренінги емоційної саморегуляції – відпрацювання навичок контролю над імпульсами, розвиток усвідомленості; групові заняття з відновлення командного клімату – рольові вправи, арт-терапевтичні техніки, обговорення проблем взаємодії; короткострокові психопросвітницькі лекції про механізми стресу, значення відпочинку, правила самодопомоги.

Рекомендовано проводити такі заходи безпосередньо у службових колективах, не чекаючи на появу виражених кризових симптомів.

Ефективність профілактики зростає, якщо працівники сприймають її як звичну складову службової культури, а не як «перевірку».

4. Направлення працівника до фахівця з психічного здоров'я. Якщо під час моніторингу або профілактичної бесіди виявлено ознаки глибоких психічних порушень, ПТСР, депресії або суїцидальних думок, психолог зобов'язаний організувати направлення працівника до медико-психологічного центру або лікаря-психіатра. Таке рішення приймається виважено та без стигматизації. Важливо пояснити працівнику, що звернення по допомогу – не прояв слабкості, а професійно зріла поведінка, спрямована на збереження ефективності й безпеки. За потреби забезпечується анонімність або супровід психолога до спеціаліста. Керівнику підрозділу надається узагальнена інформація – без розкриття деталей

стану працівника, лише рекомендації щодо режиму навантаження чи тимчасового відпочинку.

5. Періодична перевірка динаміки стану. Завершальний етап передбачає контроль результативності проведених заходів. Через 2-4 тижні після профілактичного або корекційного втручання проводиться повторне тестування чи бесіда. Якщо спостерігається позитивна динаміка, то тоді відновлюється стандартний графік моніторингу; якщо ні – вживаються додаткові індивідуальні заходи (поглиблене обстеження, тривала психокорекція). Систематичне відстеження динаміки дозволяє:

- вчасно коригувати психологічні програми;
- оцінювати ефективність конкретних методик;
- створювати базу даних для аналізу тенденцій емоційного стану колективу в довготривалій перспективі.

Перевагами системного моніторингу є можливість раннього попередження емоційних розладів; безперервність контролю стану персоналу; створення психологічного профілю підрозділу; підвищення ефективності управлінських рішень через розуміння психічного ресурсу колективу; формування культури психологічної безпеки у службовому середовищі.

Розроблення алгоритму реагування на результати моніторингу завершує цикл практичних дій, спрямованих на забезпечення ефективної системи психологічного супроводу персоналу МВС. Водночас для підвищення точності оцінювання, поглиблення розуміння індивідуальних особливостей емоційних реакцій та формування науково обґрунтованих рекомендацій необхідне використання валідних і надійних психодіагностичних методик.

Як показує практика діяльності психологічних служб, саме стандартизовані методики дозволяють отримати не лише кількісні показники емоційних станів, але й якісні інтерпретації, що відображають рівень адаптації, внутрішню напруженість, мотиваційно-вольові характеристики та ресурси особистості. Їх застосування є важливою складовою моніторингу, оскільки забезпечує

можливість системного аналізу динаміки психоемоційного функціонування працівників у різних умовах професійної діяльності.

Психодіагностика емоційного стану персоналу Міністерства внутрішніх справ України посідає центральне місце у системі психологічного забезпечення службової діяльності. Вона спрямована на об'єктивне виявлення психологічних особливостей, рівня емоційної стійкості, адаптаційних ресурсів і можливих дезадаптаційних тенденцій у працівників, що діють в умовах підвищеного ризику та стресу. Для ефективної психодіагностики важливо використовувати стандартизовані, надійні та валідні методики, адаптовані до українських умов служби в МВС.

Нижче наведено опис найпоширеніших психодіагностичних інструментів, що зарекомендували себе як ефективні засоби оцінювання емоційного стану, рівня тривожності, депресивних тенденцій, емоційного вигорання та міжособистісної взаємодії серед особового складу правоохоронних органів.

Опитувальник Айзенка (EPI – Eysenck Personality Inventory)

Опитувальник Айзенка призначений для оцінки індивідуально-типологічних рис особистості за двома провідними вимірами – екстраверсією-інтроверсією та нейротизмом. Крім того, включено шкалу брехні (L), що дає змогу контролювати щирість відповідей.

Структура тесту. Опитувальник містить 57 тверджень, на які респондент відповідає «Так» або «Ні». Кожне твердження відноситься до однієї з трьох шкал:

Е – Екстраверсія–Інтроверсія (24 питання);

Н – Нейротизм (емоційна стабільність–нестабільність) (24 питання);

L – Шкала брехні (щирість відповідей) (9 питань).

Обробка та інтерпретація результатів. Після завершення тестування здійснюється підрахунок кількості відповідей, які збігаються з ключем до методики. Кожна відповідь, що відповідає варіанту у «ключі», оцінюється в 1 бал, а невідповідна — у 0 балів. Отримані бали підсумовуються окремо за трьома шкалами: екстраверсія (Е),

нейротизм (N) та шкала корекції або щирості (L). Процес починають із шкали відвертості (L або «корекції»), оскільки саме вона визначає достовірність результатів. Якщо респондент набирає 5 балів або більше за цією шкалою, це свідчить про недостатню щирість відповідей чи прагнення створити соціально бажане враження. У такому випадку результати тесту не підлягають інтерпретації, а психолог повинен з'ясувати причини нещирості (наприклад, недовіра до процедури, тривога, спроба самопрезентації). Після цього підраховуються бали за шкалами екстраверсії (E) та нейротизму (N). Якщо за шкалою екстраверсії респондент набирає 12 балів і більше, його можна віднести до типу екстравертів – осіб відкритих, комунікабельних, активних. Показник менше ніж 12 балів свідчить про інтровертованість – схильність до самозаглиблення, обережність у спілкуванні, орієнтацію на внутрішній світ. Аналогічно оцінюється шкала нейротизму, якщо результат становить 12 балів і більше, це свідчить про підвищену емоційну збудливість, нестійкість і схильність до переживань; показник нижче 12 балів указує на емоційну стабільність, урівноваженість і високий рівень самоконтролю. Таким чином, поєднання показників за шкалами E і N відображає індивідуальний стиль реагування людини на стрес, особливості міжособистісних контактів, рівень самоконтролю та професійну адаптивність [5; 13].

Виділяють чотири основні типи темпераменту.

Сангвінік (висока екстраверсія, низький нейротизм) – відкритий, енергійний, доброзичливий, емоційно врівноважений. Така особа швидко адаптується до нових умов, легко контактує з колегами, ефективно діє в екстремальних ситуаціях і рідко втрачає самовладання. Сангвініки демонструють високий рівень стресостійкості, що є важливою професійною якістю працівників МВС.

Холерик (висока екстраверсія, високий нейротизм) – імпульсивний, емоційно насичений, рішучий, але схильний до частих змін настрою. У службових умовах така людина може проявляти ініціативність і лідерські якості, однак за надмірного навантаження

ймовірні спалахи агресії чи нестриманості. Тому працівникам із подібним профілем рекомендовано навчання технік емоційної саморегуляції, релаксації та контролю імпульсів.

Флегматик (низька екстраверсія, низький нейротизм) – спокійний, розважливий, послідовний, відзначається стійкістю у поведінці та витримкою. Такий тип темпераменту характеризується стабільною працездатністю, здатністю зберігати концентрацію уваги навіть у монотонній або напруженій діяльності. Для працівників МВС цей тип є надзвичайно цінним, адже забезпечує рівноваженість, надійність і самоконтроль у кризових ситуаціях.

Меланхолік (низька екстраверсія, високий нейротизм) – емоційно вразливий, схильний до тривожності, глибоких переживань і самоаналізу. Такі працівники часто проявляють сумнінність, високий рівень відповідальності та емпатії, проте потребують психологічної підтримки у періоди підвищеного навантаження, оскільки можуть швидко виснажуватись [13].

Обмеження використання. Опитувальник не є клінічною методикою і не може бути підставою для медичного висновку. Результати потребують контекстної інтерпретації разом із поведінковими спостереженнями. Не рекомендується проводити тест одразу після конфлікту, стресової події чи під впливом сильних емоцій – це може спотворити показники.

У практиці методика застосовується для первинного професійного відбору, оцінювання стресостійкості та прогнозу поведінкових реакцій під час виконання службових завдань. Повторне тестування дає змогу простежити зміни у емоційній рівновазі та соціальній активності працівника після участі у кризових подіях.

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI)

Методика Ч. Спілбергера, адаптована Ю. Ханіним, визначає два рівні тривожності – ситуативну (СТ) та особистісну (ОТ). Ситуативна тривожність є реакцією на конкретну стресову ситуацію, тоді як особистісна характеризує стабільну схильність до тривожних переживань.

Метою методики є виявлення ступеня тривожності як емоційного стану (реактивної) і як стійкої особистісної риси (особистісної).

Для працівників МВС результати тесту дають змогу оцінити актуальний рівень психоемоційної напруги перед відповідальними завданнями, визначити стійкість нервово-психічної системи до дії стресових чинників, виявити осіб із підвищеною тривожністю, які можуть мати ризик дезадаптації або емоційного виснаження; визначити ефективність заходів психологічної підтримки та реабілітації.

Тест містить 40 тверджень, оцінюваних за чотирибальною шкалою. За результатами можна виявити не лише загальний рівень тривожності, а й її структуру. Високі показники ОТ свідчать про постійне очікування небезпеки, схильність до переживання навіть дрібних труднощів. У працівників МВС це може призводити до хронічної емоційної напруги, зниження концентрації уваги та імпульсивних дій у стресових ситуаціях.

Для кожної частини тесту підраховується сума балів окремо.

Рівень тривожності оцінюється за такими критеріями:

Низький рівень тривожності (до 30 балів) свідчить про спокій, урівноваженість і впевненість у власних діях. Такі працівники добре працюють у кризових умовах, зберігають самоконтроль і об'єктивність у прийнятті рішень.

Середній рівень (31–45 балів) вважається оптимальним для службової діяльності. Помірна тривога сприяє мобілізації уваги, відповідальності та пильності.

Високий рівень тривожності (46 балів і вище) може знижувати ефективність діяльності, спричиняти помилки у складних ситуаціях, порушення сну, концентрації та працездатності [1].

Підвищені показники за шкалою ОТ у поєднанні з високими значеннями нейротизму за опитувальником Айзенка можуть свідчити про ризик емоційного вигорання, що потребує профілактичного втручання.

У разі високих показників реактивної тривожності (СТ) працівник може перебувати у стані тимчасового стресу, перевтоми або конфліктної ситуації.

Якщо підвищеними є значення особистісної тривожності (ОТ), це свідчить про стійку схильність до тривожних реакцій, невпевненість у собі, низьку толерантність до невизначеності.

Рівень СТ, навпаки, є індикатором поточного емоційного стану. Підвищення цього показника може бути ознакою тимчасової мобілізації перед відповідальними завданнями або, навпаки, проявом психічного виснаження. Тому інтерпретація завжди здійснюється у контексті поведінкових спостережень [1]

Методика використовується на всіх етапах роботи з персоналом:

1. Під час відбору кандидатів на службу – для оцінки здатності витримувати стрес, реагувати спокійно у кризових ситуаціях.
2. У процесі моніторингу психоемоційного стану – для контролю рівня напруги під час несення служби, ротаций, бойових чергувань.
3. Після виконання екстремальних завдань – для визначення потреби у відпочинку, психологічній підтримці або реабілітації.

Регулярне використання шкали Спілбергера-Ханіна дозволяє створити індивідуальні карти емоційної динаміки, за якими можна простежити, як змінюється стан працівника під впливом навантаження чи після відновлювальних заходів.

Шкала депресії Бека (BDI)

Шкала депресії Бека є одним із найвідоміших та найефективніших інструментів для кількісного вимірювання інтенсивності депресивних проявів. Вона розроблена американським психіатром Аароном Т. Беком у 1961 році на основі когнітивної теорії депресії, згідно з якою цей стан зумовлений спотвореннями у сприйнятті власної особистості, світу та майбутнього.

Методика дозволяє визначити ступінь вираженості депресивних симптомів, оцінити їх когнітивні, емоційні, поведінкові й соматичні компоненти.

У контексті діяльності працівників МВС шкала Бека є надзвичайно важливою, оскільки дозволяє виявити ознаки психоемоційного виснаження, апатії, втрати мотивації чи зниження професійної

ефективності, що можуть бути наслідками тривалого стресу, перетомі або травматичного досвіду [2].

Метою застосування методики є виявлення рівня депресивних симптомів, що проявляються через зміну емоційного фону, мислення, поведінки та соматичних відчуттів. Для психологів МВС результати цього тесту допомагають визначити психоемоційний стан працівників після виконання складних або травматичних завдань, виявити осіб із високим ризиком емоційного вигорання чи депресивних тенденцій, сформулювати індивідуальні рекомендації щодо відновлення психічного балансу, контролювати ефективність психокорекційних і реабілітаційних заходів.

Оригінальна версія шкали містить 21 пункт, кожен із яких описує один із можливих симптомів депресії (наприклад, настрій, відчуття провини, сон, апетит, працездатність, інтерес до життя тощо).

До кожного пункту подано 4 варіанти тверджень, що відображають зростання інтенсивності симптомів – від повної їх відсутності до максимально вираженого прояву.

Опитуваний обирає один варіант із чотирьох, який найбільш точно відображає його стан протягом останніх двох тижнів.

Після заповнення опитувальника обчислюється сумарний бал – шляхом підсумовування числових значень, обраних респондентом у кожному з 21 пункту. Загальна кількість балів може коливатись від 0 до 63.

Інтерпретація проводиться за такими орієнтовними межами:

Низький рівень (0–9) – емоційна стабільність, адекватна самооцінка, відсутність ознак виснаження. Такі працівники демонструють високий рівень витривалості й оптимізму.

Помірний рівень (10–23) – сигнал про накопичення психологічної втоми або зниження ресурсів. Рекомендовано провести бесіду з психологом, розробити коротку програму відновлення (відпочинок, зміна діяльності, релаксаційні вправи).

Високий рівень (24 і більше) – свідчить про виражену депресивну симптоматику. Необхідне поглиблене обстеження, можливе тимчасове зниження навантаження або направлення до психотерапевта [1].

У системі МВС шкала Бека використовується також як індикатор ефективності реабілітаційних заходів: повторне тестування після періоду відпочинку або консультацій дозволяє оцінити, наскільки поліпшився емоційний стан працівника.

Переваги методики: простота у проведенні й обробці результатів, висока надійність і валідність, можливість відстеження динаміки емоційного стану, адаптованість до умов службової діяльності, ефективність у виявленні прихованих симптомів емоційного виснаження.

Опитувальник рівня агресивності А. Басса-А. Даркі (Buss-Durkee Hostility Inventory, BDHI)

Опитувальник Басса-Даркі є одним із найвідоміших інструментів для кількісного вимірювання рівня агресивності та ворожості особистості.

Методика дозволяє не лише оцінити загальний рівень агресивних тенденцій, а й визначити структуру агресії, тобто переважаючі її форми (вербальну, фізичну, опосередковану тощо).

У професійному середовищі працівників МВС дана методика має особливу значущість, адже допомагає виявити потенційні джерела конфліктності, імпульсивної поведінки чи внутрішньої напруги, що можуть впливати на якість виконання службових завдань, взаємодію в колективі та рівень психологічної безпеки.

Основною метою є виявлення рівня та форм прояву агресивності, а також визначення, наскільки ці прояви є контрольованими або деструктивними.

Результати опитувальника дають можливість:

1. Оцінити схильність працівника до агресивних або ворожих реакцій у стресових умовах;
2. Виявити переважаючі типи агресії (фізична, вербальна, опосередкована, самоагресія тощо);
3. Розробити профілактичні заходи для попередження конфліктів, емоційних зривів і деструктивної поведінки;
4. Сприяти психологічній адаптації персоналу в колективі та підвищенню ефективності комунікації.

Розробляючи свій опитувальник, який дозволяє диференціювати форми прояву агресії та ворожості, А. Басс і А. Даркі виділили вісім основних типів агресивних реакцій:

1. Фізична агресія – схильність до використання фізичної сили або загрози її застосування стосовно іншої людини.

2. Непряма агресія – прояви агресії, що виражаються опосередковано, наприклад, через дратівливу поведінку, плітки, сарказм чи псування предметів, без безпосереднього спрямування на конкретну особу.

3. Роздратування – готовність до швидкого вияву негативних емоцій навіть за незначних подразників; проявляється у запальності, нетерплячості, грубості.

4. Негативізм – тенденція до опозиційної поведінки, що може варіюватися від пасивного опору до активного протесту проти прийнятих норм, правил чи авторитетів.

5. Образа – схильність до злопам'ятності, заздрості, почуття несправедливості, негативного ставлення до оточення через реальні або уявні образи.

6. Підозріливість – рівень недовіри до інших, що може коливатися від обережності у взаємодії до переконаності в тому, що навколишні мають недобрі наміри або прагнуть завдати шкоди.

7. Вербальна агресія – словесні форми вияву агресії, які виражаються як через форму (підвищений тон, крик, лайка), так і через зміст висловлювань (звинувачення, погрози, прокльони).

8. Почуття провини – форма агресії, спрямованої на себе, що проявляється у схильності до самозвинувачення, докорів сумління, переживань власної «поганості» чи провини за свої вчинки.

Опитувальник містить 75 тверджень, на які опитуваний відповідає «так» або «ні». Кожне твердження належить до однієї з восьми шкал.

Обробка проводиться за допомогою ключа, у якому зазначено, за які твердження нараховуються бали. Кожна відповідь, що збігається з ключем, оцінюється в 1 бал. Фізична агресія, роздратування

та вербальна агресія у сукупності формують індекс агресивних реакцій, який відображає загальну схильність особистості до відкритих, активних форм агресивної поведінки [1].

Образа разом із підозріливістю становлять індекс ворожості, що характеризує негативне, недовірливе ставлення до навколишніх людей, схильність сприймати їхні дії як потенційно загрозливі або несправедливі. Отже, ворожість – це переважно емоційно-когнітивна установка, що виявляється у недовірі, підозрах і негативному ставленні до оточення, тоді як агресія відображає активні зовнішні дії, спрямовані проти конкретних осіб чи об'єктів.

Для розрахунку інтегральних показників прийнято, що індекс ворожості включає 5-ту (образа) та 6-ту (підозріливість) шкали,

а індекс агресивності (як прямої, так і мотиваційної) складається зі шкал 1 (фізична агресія), 3 (роздратування) та 7 (вербальна агресія). Нормативними межами вважаються такі значення:

для індексу агресивності – приблизно 21 ± 4 бали;

для індексу ворожості близько $6,5-7 \pm 3$ бали.

Під час інтерпретації отриманих результатів увага зосереджується не лише на величині інтегральних індексів, а й на ступені їх перевищення, що відображає інтенсивність та вираженість агресивних тенденцій у поведінці респондента [1].

Таким чином, опитувальник Басса-Даркі дозволяє отримати багатовимірну картину агресивних тенденцій особистості, визначити не лише рівень їхньої вираженості, а й домінуючі типи агресії, які можуть мати як зовнішній, так і внутрішній (саморуйнівний) характер.

В системі МВС методика Басса-Даркі використовується для:

- оцінювання рівня конфліктності та схильності до агресивних реакцій під час професійного добору кандидатів;
- виявлення потенційних ризиків деструктивної поведінки у співробітників, які несуть службу у стресових умовах;
- моніторингу психоемоційного стану після участі у надзвичайних або бойових ситуаціях;

– розробки індивідуальних програм психологічної корекції для працівників із високими показниками агресивності чи ворожості.

Наприклад, у працівників патрульної поліції часто спостерігаються високі бали за шкалами вербальної та фізичної агресії, що пов'язано з постійними ситуаціями загрози; у співробітників аналітичних підрозділів частіше проявляється опосередкована агресія та підозріливість; у працівників, які пережили стресові події, підвищується почуття провини й образа, що може призвести до внутрішньої напруги та вигорання.

Практичні рекомендації:

1. У разі високих показників фізичної або вербальної агресії рекомендується проведення тренінгів з контролю емоцій і поведінкових реакцій.

2. При підвищених рівнях ворожості або підозріливості – індивідуальна робота з формування довіри, емпатії, соціальної відкритості.

3. Якщо переважає почуття провини або самоагресія, доцільно провести психологічне консультування з елементами когнітивно-поведінкової терапії.

Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса

Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса (Wessman-Ricks Mood Adjective Check List) належить до групи психологічних інструментів експрес-діагностики поточного емоційного фону. Вона дає можливість швидко оцінити загальний емоційний стан особи, виявити наявність позитивних або негативних тенденцій у настрої, ступінь напруги, збудження чи пригніченості.

У практиці психологічного забезпечення МВС ця методика може використовуватися як індикатор психоемоційного балансу, що допомагає вчасно виявити ознаки втоми, стресу, емоційного виснаження або депресивних тенденцій.

Її перевага полягає у простоті застосування, швидкій обробці та можливості багаторазового використання в рамках .

Метою є визначення загального емоційного стану (настрою) респондента в конкретний момент часу.

Результати дозволяють психологу оцінити настроєвий фон і рівень емоційного напруження, визначити наявність деструктивних тенденцій (пригніченість, дратівливість, апатію), відстежувати динаміку емоційного стану працівників МВС у процесі служби, формувати рекомендації щодо психологічної регуляції й відновлення ресурсу.

Методика містить 40 тверджень, що описують різноманітні емоційні стани людини. На першому етапі підраховуються індивідуальні показники за кожною зі шкал: «Спокійність – тривожність», «Енергійність – втомленість», «Піднесення – пригніченість» та «Впевненість у собі – безпорадність» [5].

Для кожної шкали враховується номер відповіді, обраний респондентом, який відповідає певному рівню вираженості стану. Після цього розраховується інтегральний показник емоційного стану (ЕС) за формулою:

$$ЕС = (I_1 + I_2 + I_3 + I_4) / 4,$$

де: ЕС – загальний показник емоційного стану;

I_1, I_2, I_3, I_4 – індивідуальні результати за чотирма окремими шкалами.

Отримане значення ЕС може змінюватися в межах від 1 до 10 балів і відображає загальне самопочуття респондента:

8–10 балів – дуже добрий емоційний стан, що характеризується оптимізмом, внутрішньою гармонією та позитивним настроєм;

6–7 балів – добрий стан, притаманний емоційній стабільності, помірній активності та задоволенню собою;

4–5 балів – погіршений стан, що свідчить про втому, зниження тону, можливу емоційну напругу;

1–3 бали – поганий або дуже поганий стан, який вказує на пригніченість, емоційне виснаження, тривогу або апатію [5].

Таким чином, показник ЕС відображає узагальнену оцінку психоемоційного самопочуття респондента та може використовуватись для моніторингу змін емоційного фону у динаміці службової діяльності працівників МВС.

Методика Уессмана-Рікса використовується у таких напрямках:

1. Щоденний або тижневий моніторинг емоційного стану співробітників, які працюють у стресових або ризикованих умовах.
2. Оцінювання ефективності психопрофілактичних заходів (тренінгів, відпочинку, консультацій).
3. Проведення реабілітаційних обстежень після виконання складних службових завдань чи пережитих кризових подій.
4. Психологічний добір кадрів, коли важливо оцінити емоційну стабільність, рівень тривожності та здатність до адаптації.

Регулярне застосування цього опитувальника допомагає психологу створити емоційну карту підрозділу, відстежувати динаміку стану колективу та своєчасно реагувати на негативні зміни.

Перевагами методики є швидкість проведення й простота обробки, висока надійність при повторному застосуванні, можливість використання у груповому форматі, зручність для експрес-оцінки у польових або службових умовах, поєднання кількісного аналізу з якісною інтерпретацією настроєвих тенденцій.

Розгляд і систематизація психодіагностичних методик дозволяють створити науково обґрунтовану базу для вивчення емоційного стану персоналу, однак ефективність психологічного моніторингу значною мірою залежить не лише від стандартизованих інструментів, а й від професійного використання якісних методів – насамперед інтерв'ю та спостереження. Саме ці методи забезпечують можливість глибшого розуміння внутрішнього стану особистості, її переживань, мотивацій та особливостей поведінкових проявів у реальних умовах службової діяльності.

Інтерв'ю та спостереження дозволяють психологу оцінити не лише фактичні результати тестування, але й контекст, у якому формуються емоційні реакції працівника: комунікативні

особливості, невербальні сигнали, рівень довіри до співрозмовника, стратегії подолання стресу. Поєднання кількісних і якісних методів робить систему моніторингу більш цілісною, гнучкою й адаптивною до специфіки діяльності підрозділів МВС. У процесі оцінювання емоційного стану працівників МВС важливе значення мають не лише стандартизовані опитувальники чи тести, а й якісні методи інтерв'ю та спостереження.

Саме вони дозволяють зрозуміти контекст переживань, відстежити невербальні прояви, емоційні реакції, зміни у поведінці та комунікації.

Психологічне інтерв'ю дає можливість виявити приховані емоційні напруження, внутрішні конфлікти, відчуття провини чи безсилля, які не завжди фіксуються тестовими методами.

Спостереження, своєю чергою, забезпечує безпосереднє бачення поведінкових ознак стресу чи виснаження – наприклад, зниження активності, підвищену дратівливість, уникання спілкування або втрату інтересу до професійних завдань. Поєднання кількісних (тестових) і якісних (інтерв'ю, спостереження) підходів створює основу системного моніторингу емоційного стану персоналу, який дозволяє не лише фіксувати поточні показники, а й виявляти динаміку змін і потенційні ризики емоційного виснаження. Таке поєднання інструментів забезпечує цілісне уявлення про психологічний стан працівника і дає змогу своєчасно вжити профілактичних або корекційних заходів до того, як відбудеться дезадаптація чи зниження професійної ефективності.

Серед якісних методів психодіагностики та моніторингу емоційного стану персоналу особливе місце посідає інтерв'ю, яке поєднує діагностичну, консультативну й профілактичну функції. На відміну від стандартизованих тестів, інтерв'ю забезпечує можливість безпосереднього контакту з працівником, створює умови для відкритого обговорення внутрішніх переживань і дозволяє виявити приховані ознаки емоційних порушень, що не завжди проявляються у результатах анкетування чи тестування.

Метод інтерв'ю є надзвичайно важливим для роботи психологів системи МВС, оскільки саме під час живого спілкування можна встановити довірливі відносини, оцінити емоційний фон, невербальні сигнали, особливості реагування на запитання та загальну динаміку поведінки. Це дає змогу виявити ранні прояви емоційного виснаження, тривожності, дратівливості чи внутрішнього конфлікту, які можуть негативно впливати на професійну ефективність і взаємодію в колективі.

Розглянемо інтерв'ю як методу виявлення емоційних порушень, його структури, етапам проведення, принципам взаємодії з працівником та основним критеріям оцінки отриманої інформації.

Психологічне інтерв'ю є одним із найважливіших якісних методів у системі моніторингу. Воно допомагає виявити не лише факт наявності емоційних проблем, а й їх причини, суб'єктивне сприйняття ситуації та особистісні ресурси працівника.

Основні принципи проведення інтерв'ю:

Довіра та конфіденційність. Психолог має створити атмосферу безпеки, уникати оціночних суджень і формального опитування.

Повага до особистості. Респондент повинен відчувати, що його думки, емоції та досвід важливі.

Добровільність участі. Інтерв'ю не повинно сприйматися як перевірка, а як форма підтримки.

Активне слухання. Використання невербальних сигналів (кивки, уточнення, перефразування) допомагає поглибити контакт.

Структура інтерв'ю складається з таких етапів: Підготовчий етап є ключовим моментом у побудові довірливого контакту, адже саме від нього залежить, наскільки відвертим і продуктивним буде подальше спілкування. Вдалий початок розмови може зняти бар'єр оборонної позиції та сформувати готовність до діалогу. Створення довірливого клімату, коротке пояснення мети бесіди («Мета нашої розмови – зрозуміти, як Ви почуваетесь у нинішніх умовах служби»). Саме на цьому етапі визначається, чи буде розмова поверховою або стане глибоким діагностичним і водночас підтримувальним процесом.

Основна частина інтерв'ю є центральним етапом діагностичної роботи, на якому психолог отримує найбільш цінну інформацію – як змістову, так і емоційну. Саме тут формується уявлення про внутрішній стан, ресурси, труднощі та потреби працівника, а також про його готовність до саморегуляції й змін. Для психолога цей етап вимагає балансу між аналітичним підходом і емпатією, адже розмова стосується часто делікатних тем – стресу, страху, втоми, конфліктів чи почуття провини. Завдання основної частини інтерв'ю є визначити емоційний стан і домінуючі настрої, виявити джерела, оцінити стратегії подолання стресу (копінг-стратегії), якими користується працівник, визначити ресурси (внутрішні й зовнішні), що допомагають підтримувати стабільність, виявити ознаки емоційного виснаження або професійного вигорання. Уточнення самопочуття, емоційних реакцій, ставлення до завдань, колег, керівництва. Можливі запитання: Як Ви відчуваєте свій настрій останнім часом? Що допомагає Вам долати стресові ситуації? Чи є моменти, коли Ви відчуваєте надмірну втому або роздратування?

Етап завершення є не менш важливим, ніж початок розмови.

Він визначає, з яким почуттям і настроєм працівник залишить кабінет психолога: з відчуттям підтримки, полегшення та віри у власні сили, чи з емоцією напруженості й недовомленості. У системі МВС цей момент має особливе значення, адже від нього залежить, чи захоче співробітник знову звернутися до психолога і чи буде він сприймати консультацію як ресурс, а не як формальність.

Під час індивідуального інтерв'ю психолог може виявити характерні прояви емоційного виснаження, які відображають зниження життєвого тону, втрачену мотивацію та порушення внутрішньої рівноваги.

Ці ознаки зазвичай мають накопичувальний характер і з'являються поступово, тому завдання фахівця – розпізнати ранні симптоми, доки вони не призвели до стійкої дезадаптації або професійного вигорання.

Постійні скарги на втому, безсоння, фізичне або психічне виснаження. Працівник описує свій стан словами: «вже ні на що не вистачає сил», «вранці важко змусити себе встати», «відпочинок не допомагає».

Він може скаржитися на розлади сну, головний біль, зниження концентрації уваги, що є типовими психосоматичними проявами виснаження.

Для психолога важливо визначити, чи йдеться про тимчасову перевтому, чи вже про хронічне емоційне виснаження, яке потребує цілеспрямованого втручання (психологічна підтримка, зміна режиму, короткострокова відпустка).

Емоційна байдужість або втрата емпатії до колег і громадян. Ознакою виснаження є зниження здатності до співпереживання – працівник стає холодним, формальним у взаємодії з людьми, втрачає інтерес до спілкування, реагує на чужі проблеми без емоцій. У сфері МВС це особливо небезпечно, оскільки така байдужість може призвести до формального ставлення до службових обов'язків і зниження якості допомоги населенню.

У розмові людина часто каже: «Мені вже все одно», «не хочу нікого слухати», «втомився від чужих проблем». Психолог має оцінити ступінь емоційного «вигорання» та рекомендувати заходи для відновлення емпатії (тренінг емоційної регуляції, групова підтримка).

Негативне ставлення до служби, цинічні висловлювання, розчарування. Працівник демонструє зниження професійної мотивації, розчарування у системі, керівництві або колегах. Типові фрази: «нічого не зміниться», «усе безглуздо», «мені байдуже, що буде далі». Це може свідчити про формування цинізму як захисної реакції – спосіб дистанціюватися від емоційного болю чи перевантаження. Якщо така установка закріплюється, зростає ризик емоційної ізоляції та професійної деформації особистості (втрата почуття місії, байдужість до результатів роботи). Психолог має допомогти людині переосмислити професійні цінності, знайти позитивні смисли діяльності.

Зниження впевненості у власних силах, відчуття безпорадності. Працівник висловлює сумніви у своїй професійній спроможності,

схильний знецінювати власні досягнення («я вже не справляюся», «раніше я був кращим»).

Це часто поєднується з підвищеною тривожністю, страхом зробити помилку або бути покараним. Подібний стан може призвести до нерішучості у критичних ситуаціях або надмірної обережності, що знижує ефективність дій.

Завдання психолога – підтримати самооцінку, допомогти знайти внутрішні ресурси впевненості, активізувати позитивний досвід («Згадайте, як Ви впоралися з подібною ситуацією раніше»).

Роздратованість, агресивні реакції, уникання контактів. Підвищена дратівливість часто є маскованим проявом хронічного стресу.

Працівник може швидко втрачати самоконтроль, підвищувати голос, грубо відповідати або навпаки – закриватися, уникаючи будь-якого спілкування.

Такі реакції вказують на емоційне перенапруження, втрату здатності до конструктивного спілкування. Психолог у цьому випадку повинен оцінити глибину дезадаптації та запропонувати заходи стабілізації: короткі сесії релаксації, дихальні вправи, рекомендації щодо режиму відпочинку, групову підтримку або кризове консультування.

Якщо під час інтерв'ю фахівець спостерігає кілька з наведених симптомів, варто:

1. Провести додаткову діагностику.
2. Організувати індивідуальну консультацію для глибшого аналізу причин виснаження.
3. Рекомендувати короткий відпочинок або зміну виду діяльності (чергування, навчання, тренінг).
4. За потреби – включити працівника до програми психопрофілактики чи групових занять із саморегуляції.
5. Підтримувати регулярний контакт і подальший моніторинг стану, щоб відстежити динаміку змін.

Таким чином, уважне інтерв'ю, побудоване на емпатії, довірі та спостереженні за невербальними проявами, дозволяє виявити ранні ознаки емоційного виснаження, запобігти формуванню

синдрому професійного вигорання та забезпечити збереження психологічної стійкості персоналу МВС.

Психолог, помічаючи такі прояви, може рекомендувати коротку індивідуальну консультацію, відпочинок або включення до програми психопрофілактики.

Після застосування методу інтерв'ю, який дає змогу глибше зрозуміти внутрішній емоційний стан працівника, важливим кроком у системі моніторингу є спостереження за його поведінкою у реальних умовах діяльності. Саме цей метод дозволяє не лише фіксувати актуальний емоційний стан, а й відстежувати його зміни у динаміці, що особливо важливо для раннього виявлення ознак психоемоційного виснаження або напруження.

Спостереження є природним і водночас високоефективним інструментом щоденного моніторингу, який забезпечує психолога або керівника можливістю оцінювати поведінкові прояви, комунікативну взаємодію, реакції на стресові чинники, рівень залученості у виконання службових завдань. Його особливість полягає в тому, що воно не потребує спеціальних умов і може здійснюватися безпосередньо під час повсякденної діяльності працівників, забезпечуючи своєчасність виявлення змін у їхньому емоційному стані.

Психологічне спостереження є одним із найефективніших способів отримання об'єктивної інформації про психоемоційний стан працівників. На відміну від тестових методів, воно дозволяє фіксувати реальні прояви поведінки у службових і неформальних ситуаціях.

Основні принципи спостереження:

- систематичність. Спостереження проводиться регулярно, у різних умовах - під час інструктажів, несення служби, перерв.
- непомітність. Психолог не повинен створювати у підлеглих відчуття контролю чи оцінки.
- об'єктивність. Фіксуються лише факти поведінки, а не припущення чи оцінки.
- контекстність. Будь-яка реакція аналізується у зв'язку з умовами ситуації (втома, конфлікт, зміна завдань).

Поведінкові індикатори, що сигналізують про емоційне виснаження:

Фізичні: млявість, уповільнені рухи, зниження темпу мовлення, відсутність енергійності, часті позіхання.

Емоційні: підвищена дратівливість, нервозність, зниження толерантності до критики, втрата інтересу до роботи.

Когнітивні: забудькуватість, труднощі концентрації уваги, неуважність, сповільнене мислення.

Соціальні: дистанціювання від колективу, уникання спілкування, замкненість або навпаки – надмірна балакучість і конфліктність.

Типові ситуації для проведення спостереження:

- під час інструктажів перед виїздом чи зміною – оцінюється рівень зосередженості, уважності;
- під час виконання завдань – фіксуються реакції на стрес, готовність співпрацювати;
- після чергувань або надзвичайних подій – відстежується швидкість відновлення, настрій, ступінь втрати енергії.

Найвищу ефективність дає поєднання цих методів:

спостереження дає змогу виявити зовнішні ознаки змін емоційного стану, а інтерв'ю – зрозуміти внутрішні причини цих змін.

Такий підхід створює повну психологічну картину стану працівника і забезпечує системний підхід до моніторингу.

Отримані результати можуть бути використані для формування психологічного портрета працівника, виявлення груп ризику (за емоційним виснаженням або високим рівнем тривожності), планування профілактичних програм і заходів емоційного відновлення.

Практичні поради для психолога підрозділу:

1. Проводити короткі опитування або бесіди неформального характеру у спокійній атмосфері (кава-брейк, перерва між завданнями).
2. Вести журнал спостережень, де коротко фіксувати помічені зміни у поведінці персоналу.

3. Не інтерпретувати окремі прояви одразу як проблему – важлива повторюваність і системність симптомів.

4. За потреби поєднувати спостереження з тестами для перевірки об'єктивності висновків.

5. Завжди завершувати контакт із працівником на позитивній ноті, підкреслюючи його ресурси, а не проблеми.

Література:

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

2. Барко В. В., Барко В. І., Кирієнко Л. А. Шляхи вдосконалення 16 психологічного забезпечення кадрового менеджменту в національній поліції України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. № 1 (49). С. 5–12.

3. Галєн І. М. Психодіагностика. Навчальний посібник. Київ : Академвидав. 2009 р. 464 с.

4. Зливков В.А., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях К.:Педагогічна думка, 2016. 219 с.

5. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

6. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В. Моніторинг психологічного стану військовослужбовців – учасників бойових дій Національної Гвардії України. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків, 2018. С. 222–225.

7. Костішин С. В., Злепко С. М., Мінцер О. П., Сергєєва В. В., Азархов О. Ю. Сучасні методи і засоби для визначення

і діагностування емоційного стресу : монографія / за заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця : ВНТУ, 2011. 228 с.

8. Луценко О. Л. Практичні роботи з психодіагностики. Х. : ХНУ ім. Каразіна, 2018. 68с.

9. Наказ № 88 від 06.02.2019 «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19#n15>

10. Наказ № 747 від 31.08.2017»Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій» URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/z1390-17?utm_source=chatgpt.com#n14

11. Перша психологічна допомога ветеранам війни (досвід роботи психологів системи МВС України): poradnik / кол. уклад.: О. І. Кудерміна, В. Г. Андросюк, Н. А. Жук, Ю. Ю. Бойко-Бузиль, О. В. Давидова. Київ, 2023. 46 с.

12. Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики: Навчально-методичний посібник. Суми : ВТД «Університетська книга», 2023. 440 с.

13. Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посібник / О. О. Євдокімова, І. В. Жданова, Д. В. Швець, Ю. В. Александров та ін. ; за заг. ред. В. В. Сокурєнка ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. 426 с.

14. Скрябін О. М. Професійно-психологічна підготовка працівників національної поліції : конспект лекцій. Дніпро : Дніпров. Держ. ун-т. внутр. справ, 2016. 43 с.

15. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків : НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.

ДОДАТКИ

Методики психодіагностики емоційного стану персоналу

Опитувальник Айзенка (EPI – Eysenck Personality Inventory)

Інструкція. Вам буде запропоновано серію тверджень, на які необхідно дати відповідь «так» або «ні». Якщо Ви згодні з твердженням – поставте знак «+», якщо не згодні – знак «-» у відповідній графі реєстраційного бланка. Відповідайте швидко й інтуїтивно, не намагаючись довго обмірковувати варіанти. Важливо зафіксувати Вашу першу, безпосередню реакцію. Тест спрямований на вивчення індивідуальних особливостей особистості, тому немає правильних або неправильних відповідей. Під час опитування не допускається надання додаткових пояснень або коментарів до окремих запитань. Усі твердження сформульовані таким чином, щоб були зрозумілими для респондентів із будь-яким рівнем освіти.

Питання	Так	Ні
1	2	3
1. Чи часто Ви відчуваєте потяг до нових вражень, до того, щоб «підбадьоритися», відчуті збудження?		
2. Чи часто Ви відчуваєте, що маєте потребу в друзях, які Вас розуміють, можуть Вас підбадьорити або втішити?		
3. Ви людина безтурботна?		
4. Чи не вважаєте Ви, що Вам важко відповідати “ні”?		
5. Чи замислюєтеся Ви перед тим, як що-небудь зробити?		
6. Якщо Ви обіцяєте щось зробити, чи завжди Ви дотримуєтеся своїх обіцянок (незалежно від того, зручно це Вам чи ні)?		

Продовження таблиці

1	2	3
7. Чи часто у Вас бувають спади та підйоми настрою?		
8. Зазвичай Ви дієте та говорите швидко, не роздумуючи?		
9. Чи часто Ви відчуваєте себе нещасною людиною без достатніх на те причин?		
10. Зробили б Ви майже все, що завгодно, на спір?		
11. Чи виникає у Вас почуття сором'язливості й зніяковілості, коли Ви хочете познайомитися з людиною протилежної статі, яка Вам симпатична?		
12. Чи буває так, що розізлившись, Ви втрачаєте витримку?		
13. Чи часто Ви дієте непомірковано під впливом хвилинного настрою?		
14. Чи часто Ви тривожитеся через те, що зробили чи сказали що-небудь таке, чого не слід було б робити або говорити?		
15. Чи віддаєте Ви перевагу читанню книг, а не зустрічі з людьми?		
16. Чи легко Вас образити?		
17. Чи любите Ви часто бути в компанії?		
18. Чи бувають у Вас іноді такі думки, які Ви хотіли б приховати від інших?		
19. Чи правда, що Ви іноді настільки сповнені енергії, що все "горить" у руках, а іноді відчуваєте сильну млявість?		
20. Чи надаєте Ви перевагу тому, щоб мати поменше друзів, проте особливо близьких до Вас?		
21. Чи часто Ви мрієте?		
22. Коли на Вас кричать, чи відповідаєте Ви тим же?		
23. Чи часто Вас турбує почуття провини?		
24. Чи всі Ваші звички хороші й бажані?		
25. Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і щосили повеселитися в шумній компанії?		
26. Чи вважаєте Ви себе людиною збудливою й чутливою?		
27. Чи вважають Вас людиною живою та веселою?		
28. Чи часто, зробивши якусь важливу справу, Ви повертаєтеся до неї подумки й міркуєте, що могли б зробити її краще?		

Продовження таблиці

1	2	3
29. Ви більше мовчите, коли перебуваєте в товаристві інших людей?		
30. Ви іноді пліткуєте?		
31. Чи буває, що Вам не спиться через те, що різні думки приходять у голову?		
32. Якщо Ви хочете дізнатися про що-небудь, то Ви віддаєте перевагу тому, щоб прочитати про це в книзі, ніж запитати?		
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?		
34. Чи подобається Вам робота, яка вимагає від Вас пильної уваги?		
35. Чи бувають у Вас напади тремтіння?		
36. Чи вірно, що Ви завжди кажете про знайомих людей тільки добре навіть тоді, коли впевнені, що вони про це не дізнаються?		
37. Вам неприємно знаходитися в компанії, де жартують один над одним?		
38. Чи Ви дратівливі?		
39. Чи подобається Вам робота, яка вимагає швидкості дії?		
40. Чи хвилюєтеся Ви з приводу різних неприємностей, які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?		
41. Ви неквапливі в рухах?		
42. Ви коли-небудь запізнювалися на побачення або на роботу?		
43. Чи часто Вам сняться кошмари?		
44. Чи правда, що Ви так любите побалакати, що не пропустите нагоди поговорити з незнайомою людиною?		
45. Чи турбують Вас які-небудь болі?		
46. Ви б відчували себе дуже нещасним, якби тривалий час були позбавлені широкого спілкування з людьми?		
47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?		
48. Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам явно не подобаються?		
49. Чи можете Ви сказати, що Ви дуже впевнена в собі людина?		
50. Чи легко Ви ображаєтеся, коли вказують на Ваші помилки в роботі або на Ваші особисті промахи?		

Продовження таблиці

1	2	3
51. Ви вважаєте, що важко отримати справжнє задоволення від вечірки?		
52. Чи турбує Вас почуття, що Ви чимось гірші за інших?		
53. Чи легко Вам внести пожвавлення в досить нудну компанію?		
54. Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких зовсім не розбираєтеся?		
55. Чи турбуєтеся Ви про своє здоров'я?		
56. Чи любите Ви жартувати над іншими?		
57. Чи страждаєте Ви від безсоння?		

«Ключ»

Якщо відповідь опитуваного співпадає з варіантом, зазначеним у «ключі», за це нараховується 1 бал; у разі невідповідності – 0 балів.

Шкала «Екстраверсія-Інтроверсія»

Відповідь «так» – питання 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Відповідь «ні» – питання 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Шкала «Нейротизм-Стабільність»

Відповідь «так» – питання 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Шкала «Корекції»

Відповідь «так» – питання 6, 24, 36.

Відповідь «ні» – питання 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Інтерпретація результатів. Слід підкреслити, що в даному випадку йдеться не про схильність до неправди як особистісний рису, а лише про ступінь відвертості респондента під час відповідей на запитання тесту. Якщо за шкалою «корекції» (щирості) отримано понад 5 балів, це свідчить про тенденцію до соціально бажаних відповідей, і результати тестування не можна вважати цілком достовірними.

Шкала «Корекції»

0–3 бали – відвертий;

4–6 балів – ситуативний;

7–9 балів – брехливий.

Шкала «Екстраверсія-Інтроверсія»

0–2 бали – над-інтроверт;

3–6 балів – інтроверт;

7–10 балів – потенційний інтроверт;

11–14 балів – амбіверт;

15–18 балів – потенційний екстраверт;

19–22 бали – екстраверт;

23–24 бали – над-екстраверт.

Шкала «Нейротизм»

0–2 бали – над-конкордант;

3–6 балів – конкордант;

7–10 балів – потенційний конкордант;

11–14 балів – нормостенік;

15–18 балів – потенційний дискордант;

19–22 бали – дискордант;

23–24 бали – над-дискордант.

Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI)

Шкала самооцінки 1

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе відчуваєте на даний момент. Над питанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
	1	2	3	4
Я спокійний				
Мені нічого не загрожує				
Я знаходжусь в напрузі				
Я відчуваю співчуття				
Я відчуваю себе вільно				
Я прикро вражений				
Мене хвилюють мож- ливі негаразди				
Я відчуваю себе відпочилим				
Я насторожений				
Я відчуваю внутрішнє задоволення				
Я впевнений в собі				
Я нервую				
Я не знаходжу собі місця				
Я напружений (накру- чений в собі)				
Я не відчуваю напруги і скованості				
Я задоволений				
Я заклопотаний				
Я занадто збуджений і мені не по собі				
Мені радісно				
Мені приємно				

Шкала самооцінки 2

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа в залежності від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над питаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних питань немає.

	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
1	2	3	4	5
	1	2	3	4
Я відчуваю задоволення.				
Я швидко втомлююсь				
Я легко можу заплакати				
Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші				
Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення				
Я почуваю себе бадьорим				
Я спокійний, холонокровний і зібраний				
Очікувані труднощі дуже непокоять мене				
Я занадто переживаю через дрібниці				
Я буваю повністю щасливим				
Я приймаю все занадто близько до серця				
Мені не вистачає впевненості в собі				
Я почуваю себе в безпеці				
Я намагаюсь обходити критичні ситуації і труднощі				
У мене буває хандра				
Я задоволений				
Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене				

Продовження таблиці

1	2	3	4	5
Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути				
Я врівноважена людина				
Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої діла та турботи				

Обробка результатів здійснюється за такою процедурою.

Спочатку окремо підсумовуються бали за прямими та зворотними запитаннями опитувальника. Після цього із загальної суми балів за прямими твердженнями віднімається сума балів за зворотними, і до отриманого результату додається постійна величина: 50 балів – для шкали реактивної (ситуативної) тривожності; 35 балів – для шкали особистісної тривожності. Отримане значення є інтегральним показником рівня тривожності, який може коливатись у межах від 20 до 80 балів. Чим вищий підсумковий показник, тим більш вираженою є тривожність (відповідно реактивна або особистісна).

Показники СТ (ситуативної тривожності) та ОТ (особистісної тривожності) обчислюються за такими формулами:

$$СТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 50,$$

де: Σ_1 – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ_2 – сума закреслених цифр за рештою пунктів (1, 2, 5, 8, 10, 15, 16, 19, 20).

$$ОТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

де: Σ_1 – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ_2 – сума закреслених цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Шкала депресії А. Т. Бека

Інструкція: «Прочитайте кожне твердження, розміщене проти порядкових цифр, і виберіть те, яке найбільш точно визначає Ваше самопочуття в даний момент. В рамках пронумерованих позицій можна вибрати декілька тверджень. Отже, спочатку ознайомтеся зі всіма буквеними пунктами розділу, а потім вирішіть, що вірно по відношенню до Вас».

№ з/п	Варіанти відповідей			
	а	б	в	г
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

Текст опитувальника

1. а) Я почуваю себе добре.
б) Мені погано.
в) Мені весь час сумно, і я нічого не можу з собою поробити.
г) Мені так скучно і сумно, що я не в силах більше терпіти.
2. а) Майбутнє не лякає мене.
б) Я боюся майбутнього.
в) Мене ніщо не радує.
г) Моє майбутнє безпросвітно.
3. а) В житті мені переважно щастило.
б) Невдач і провалів було у мене більше, ніж у кого-небудь іншого.
в) Я нічого не добився в житті.
г) Я потерпів повне фіаско – як батько, партнер, дитина, на професійному рівні – словом, усюди.
4. а) Не можу сказати, що я незадоволений.
б) Як правило, я скучаю.
в) Що б я ні робив, ніщо мене не радує, я як заведена машина.
г) Мене не задовольняє абсолютно все.
5. а) У мене немає відчуття, ніби я когось образив.
б) Може, я і образив когось, сам того не бажаючи, але мені про це нічого не відомо.
в) У мене таке відчуття, ніби я всім приношу тільки нещастя.
г) Я погана людина, дуже часто я кривдив інших людей.
6. а) Я задоволений собою.
б) Іноді я відчуваю себе нестерпним.
в) Іноді я відчуваю комплекс неповноцінності.
г) Я абсолютно нікчемна людина.
7. а) У мене не складається враження, ніби я вчинив щось таке, що заслуговує покарання:
б) Я відчуваю, що покараний або буду покараний за щось таке, де став винуватим.
в) Я знаю, що заслуговую покарання.
г) Я хочу, щоб життя мене покарало.

8. а) Я ніколи не розчаровувався в собі.
б) Я багато разів відчував розчарування в самому собі.
в) Я не люблю себе.
г) Я себе ненавиджу.
9. а) Я нічим не гірший за інших.
б) Деколи я припускаюся помилки.
в) Просто жахливо, як мені не щастить.
г) Я сію навколо себе одні нещастя.
10. а) Я люблю себе і не ображаю себе.
б) Іноді я відчуваю бажання зробити рішучий крок, але не наважуюся.
в) Було краще б зовсім не жити.
г) Я подумую про те, щоб покінчити життя самогубством.
11. а) У мене немає причин плакати.
б) Буває, що я і поплачу.
в) Я плачу тепер постійно, так що не можу виплакатися.
г) Раніше я плакав, а зараз якось не виходить, навіть коли хочеться.
12. а) Я спокійний.
б) Я легко дратуюсь.
в) Я знаходжуся в постійній напрузі, як готовий вибухнути паровий котел.
г) Мені тепер все байдуже; те, що раніше дратувало мене, зараз ніби мене і не стосується.
13. а) Прийняття рішення не доставляє мені особливих проблем.
б) Іноді я відкладаю рішення на потім.
в) Приймати рішення для мене проблематично.
г) Я взагалі ніколи нічого не вирішую.
14. а) Мені не здається, ніби я виглядаю погано або гірше, ніж раніше.
б) Мене хвилює, що я не дуже добре виглядаю.
в) Справи йдуть дедалі гірше, – я виглядаю погано.
г) Я бридкий, у мене просто відштовхуюча зовнішність.

-
15. а) Вчинити вчинок – для мене не проблема.
б) Мені доводиться змушувати себе, щоб зробити який-небудь важливий в житті крок.
в) Щоб зважитися на що-небудь, я повинен дуже багато попрацювати над собою.
г) Я взагалі не здатний що-небудь реалізувати.
16. а) Я сплю спокійно і добре висипаюся.
б) Вранці я прокидаюся більш стомленим, ніж був до того, як заснув.
в) Я прокидаюся рано і відчуваю себе так, нібито не виспався.
г) Іноді я страждаю на безсоння, іноді прокидаюся по декілька разів за ніч, в цілому я сплю не більше п'яти годин на добу.
17. а) У мене збереглася колишня працездатність.
б) Я швидко втомлююся.
в) Я відчуваю себе стомленим, навіть якщо майже нічого не роблю.
г) Я настільки втомився, що нічого не можу робити.
18. а) Апетит у мене такий же, яким він був завжди.
б) У мене пропав апетит.
в) Апетит у мене набагато гірше, ніж раніше.
г) У мене взагалі немає апетиту.
19. а) Бувати на людях для мене так само приємно, як і раніше.
б) Мені доводиться примушувати себе зустрічатися з людьми.
в) У мене немає ніякого бажання бути в суспільстві.
г) Я ніде не буваю, люди не цікавлять мене, мене взагалі не хвилює ніщо стороннє.
20. а) Мої еротико-сексуальні інтереси збереглися на колишньому рівні.
б) Секс вже не цікавить мене так, як раніше.
в) Зараз я міг би спокійно обходитися без сексу.
г) Секс взагалі не цікавить мене, я абсолютно втратив до нього потяг.

21. а) Я відчуваю себе цілком здоровим і піклуюся про своє здоров'я так само, як і раніше.
б) У мене постійно щось болить.
в) Із здоров'ям справи серйозні, я весь час про це думаю.
г) Моє фізичне самопочуття жахливе, болячки просто вимотують мене.

Обробка результатів. За відповіді нараховується:

- «а» – 0 балів,
«б» – 1 бал,
«в» – 3 бали,
«г» – 4 бали.

Підраховується загальна сума набраних балів (в тому випадку, якщо в окремих позиціях респондент обирає не одне, а декілька тверджень, рахують їх теж).

Інтерпретація результатів. Ступінь депресії:

- 0–4 бали – депресія відсутня;
5–7 бали – легкий ступінь депресії;
8–15 бали – середній ступінь депресії;
16 і більше балів – високий рівень депресії.

Опитувальник рівня агресивності А. Басса-А. Даркі

Інструкція: «Вам пропонується ряд тверджень, які стосуються Вашого характеру і поведінки. Прочитайте кожне твердження і вирішіть, вірно воно чи невірно по відношенню до Вас. Якщо Ви згодні з твердженням, то в клітинці з номером питання поставте знак «+» («так», «вірно»), якщо не згодні – знак «-» («ні», «невірно»). Не витрачайте час на роздумування. Найбільш природнім є те рішення, яке першим приходить в голову».

Питання	Так	Ні
1	2	3
1. Часом я не можу впоратися з бажанням завдати шкоди комунедубь.		
2. Іноді я пліткую про людей, яких не люблю.		
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююся.		
4. Якщо мене не попросять по-хорошому, я прохання не виконаю.		
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.		
6. Я знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.		
7. Якщо я не схвалюю поступки інших людей, я даю їм це зрозуміти.		
8. Коли мені траплялося обдурити кого-небудь, я відчував болючі докори совісті.		
9. Мені здається, що я не здатний вдарити людину.		
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами.		
11. Я завжди терпимий до чужих недоліків.		
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його.		
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.		
14. Мене насторожують люди, які ставляться до мене більш дружелюбно, ніж я очікував.		
15. Я часто буваю незгодний з людьми.		
16. Іноді мені на розум приходять думки, яких я соромлюся.		
17. Якщо хто-небудь першим ударить мене, я не відповім йому тим самим.		
18. Коли я дратуюся, я грюкаю дверима.		
19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається.		
20. Якщо хтось вдає з себе начальника, я завжди роблю йому наперекір.		
21. Мене трохи засмучує моя доля.		
22. Я думаю, що більшість людей не люблять мене.		

Продовження таблиці

1	2	3
23. Я не можу втриматися від спору, якщо люди не згодні зі мною.		
24. Люди, які ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини.		
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, напрошується на бійку.		
26. Я не здатний на грубі жарти.		
27. Мене охоплює лють, коли наді мною глузують.		
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.		
29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не подобається.		
30. Досить багато людей заздять мені.		
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.		
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків.		
33. Люди, які постійно знущаються з вас, варті того, щоб їх "клацнули по носі".		
34. Від злості я іноді буваю похмурий.		
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.		
36. Якщо хтось намагається вивести мене з себе, я не звертаю на нього уваги.		
37. Хоча я і не показую цього, мене іноді мучить заздрість.		
38. Іноді мені здається, що наді мною сміються.		
39. Навіть якщо я зляюся, я не уживаю "сильних" виразів.		
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були пробачені.		
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хто-небудь вдарить мене.		
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюся.		
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.		
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.		
45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти чужим".		
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю.		

Продовження таблиці

1	2	3
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.		
48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити когось.		
49. З дитинства я ніколи не проявляв спалахів гніву.		
50. Я часто відчуваю себе як порохова бочка, яка готова вибухнути.		
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко знаходити спільну мову.		
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити що-небудь приємне для мене.		
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.		
54. Невдачі засмучують мене.		
55. Я б'юся не рідше і не частіше за інших.		
56. Я можу пригадати випадок, коли я був настільки злий, що хапав перший-ліпший предмет і ламав його.		
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку.		
58. Іноді я відчуваю, що життя по відношенню до мене несправедливе.		
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю.		
60. Я лаюся тільки зі злості.		
61. Коли я поступаю неправильно, я відчуваю докори совісті.		
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.		
63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу.		
64. Я буваю грубуватий стосовно людей, які мені не подобаються.		
65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити.		
66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на те заслуговує.		
67. Я часто думаю, що живу неправильно.		
68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.		
69. Я не засмучуюсь через дрібниці.		

Продовження таблиці

1	2	3
70. У мене рідко з'являються думки стосовно того, що люди намагаються розгнівати або образити мене.		
71. Я часто тільки погрожую людям, хоча і не збираюся виконувати ці погрози.		
72. Останнім часом я став занудою.		
73. Під час суперечки я часто підвищую голос.		
74. Я намагаюся приховувати своє погане ставлення до людей.		
75. Я краще погоджусь з чим-небудь, ніж стану сперечатися.		

«Ключ»

1. Фізична агресія: «так» = 1, «ні» = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68; «ні» = 1, «так» = 0: 9, 17, 41.

2. Непряма агресія: «так» = 1, «ні» = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63; «ні» = 1, «так» = 0: 10, 26, 49.

3. Роздратування: «так» = 1, «ні» = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72; «ні» = 1, «так» = 0: 11, 35, 69.

4. Негативізм: «так» = 1, «ні» = 0: 4, 12, 20, 28; «ні» = 1, «так» = 0: 36.

5. Образа: «так» = 1, «ні» = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58; «ні» = 1, «так» = 0: 44.

6. Підозрілість: «так» = 1, «ні» = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59; «ні» = 1, «так» = 0: 65, 70.

7. Вербальна агресія: «так» = 1, «ні» = 0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73; «ні» = 1, «так» = 0: 39, 66, 74, 75.

8. Почуття провини: «так» = 1, «ні» = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Індекс ворожості включає в себе 5 і 6 шкалу, а індекс агресивності включає в себе шкали 1, 2, 7.

Ворожість = Образа + Підозрілість;

Агресивність = Фізична агресія + Непряма агресія + Вербальна агресія.

До особливих реакція віднесені роздратування, негативізм і почуття провини (3; 4; 8), без яких аналіз ворожих і агресивних реакцій був би недостатньо повним.

Обробка та інтерпретація результатів. Підраховується загальна сума збігів з «ключем». Нормою агресивності є величина її індексу, що дорівнює 21 ± 4 , а ворожості – $6-7 \pm 3$.

Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса

Інструкція: «Виберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найточніше відображає Ваш стан зараз. Номер твердження, вибраного з кожного набору, обведіть кружечком у відповідному рядку реєстраційного бланку».

«Спокійність – тривожність»										«Енергійність – втомленість»									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

«Піднесення – пригніченість»										«Впевненість у собі – безпорадність»									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Список тверджень за всіма шкалами

«Спокійність – тривожність»

10. Цілковита спокійність. Непохитно впевнений у собі.

9. Виключно холонокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.

8. Відчуття повного благополуччя. Впевнений і почуваю себе невимушено.

7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.

6. Ніщо особливо мене не турбує. Почуваю себе більш-менш невимушено.

5. Дещо занепокоєний, почуваю себе скуто, трохи стривожений.

4. Переживаю деяку занепокоєність, страх, неспокій або незначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.

3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Відчуваю страхи.

2. Величезна тривожність, занепокоєність. Знищений страхом.

1. Повністю збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий труднощами, які не розв'язати.

«Енергійність – втомленість»

10. Поривання, що не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край.

9. Життєздатність, величезна енергія, що б'є через край, сильне прагнення до діяльності.

8. Багато енергії, сильна потреба у дії.

7. Почуваю себе свіжим, у запасі значна енергія.

6. Почуваю себе досить свіжим, у міру бадьорий.

5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.

4. Доволі стомлений. У запасі не дуже багато енергії.

3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії.

2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.

1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

«Піднесення – пригніченість»

10. Сильний підйом, запальні веселощі.

9. Збуджений, у піднесеному стані. Сприймає все із захватом.

8. Збуджений, у добром настрої.

7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний.

6. Почуваю себе доволі добре, «в порядку».

5. Почуваю себе трохи пригніченим, «так собі».

4. Настрій пригнічений і дещо сумний.

3. Пригноблений і почуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний.

2. Дуже пригнічений. Почуваю себе просто жахливо.

1. Крайня депресія і зневір'я. Пригнічений. Усе чорно й сіро.

«Впевненість у собі – безпорадність»

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.

9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.

8. Дуже впевнений у своїх здібностях.

7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші.

6. Почуваю себе доволі компетентним.

5. Відчуваю, що мої вміння й здібності дещо обмежені.

4. Почуваю себе доволі нездібним.

3. Пригнічений своєю слабкістю й нестатком здібностей.

2. Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.

1. Давить почуття слабкості й марності зусиль. У мене нічого не виходить.

Обробка результатів. Спочатку визначаються показники за кожною зі шкал «Спокійність-тривожність», «Енергійність-втомленість», «Піднесенняпригніченість», «Впевненість у собі-безпорадність», які відповідають обраному респондентом номеру твердження. Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою:

$$ЕС = (I_1 + I_2 + I_3 + I_4) / 4,$$

де: ЕС – інтегральний показник емоційного стану;

I_1 , I_2 , I_3 та I_4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами.

Інтерпретація результатів. ЕС може змінюватися від 1 до 10.

Якщо він знаходиться в межах 8–10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий; у межах 6–7 балів – як добрий;

4–5 балів – як погіршений;

1–3 бали – як поганий і дуже поганий.

Навчальне видання

**СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ
ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ:
СУЧАСНІ МОДЕЛІ ТА СТРАТЕГІЇ**

Практичний посібник

Верстання та обкладинка

В. Грицик

Технічне редагування

О. Гринюк



**ЮРИДИКА
ВИДАВНИЦТВО**

Підписано до друку 01.06.2026 р. Формат 60х84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Warnock. Цифровий друк.
Ум. друк. арк. 12,56. Наклад 300.
Замовлення № 042-0626.
Віддруковано з готового оригінал-макета.

Видавництво і друкарня – Видавництво «Юридика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Телефони: +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@juridica.od.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7653 від 18.08.2022 р.